

こころのタネ

こころの健康 中学一〜三年





こころをほわっ

ある日舞いおりたひとつぶのタネ

大すきなひとの笑顔だったり
じーんときた優しさだったり
あふれる想いや涙だったり
こころをふるわせる言葉だったり

いつもいつもそっと寄り添う

こころのタネ

そんなこころのタネを

たいせつに たいせつに 育んでほしい



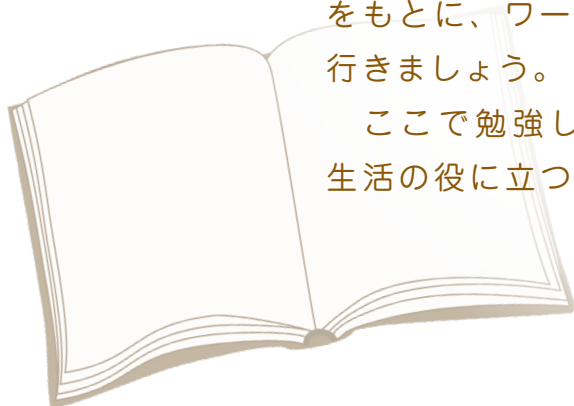
はじめに

みなさんに“こころと体が健康になる”ためのヒントがいっぱいつまった副読本をお届けします。

ここでは、ストレスとの上手なつきあい方を学ぶことができます。

中学校で経験することが多い、身近な例をもとに、ワークシートを利用して学んで行きましょう。

ここで勉強したことが、充実した学校生活の役に立つことを願っています。



Contents

1. ストレスとストレス反応	4
2. ストレスへの対処法	6
3. リラックス法	8
4. アサーション	10
5. マインドフルネス	12
6. セルフ・コンパッション	16
7. 対人関係の悩みの解決方法	22
8. 発達障がいを理解しよう	24
9. こころの健康障害	28
10. ネット・ゲーム依存	30
11. こころの応急手当	34
12. 自殺・自傷行為予防	38
13. 相談をしよう	40

1 ストレスとストレス反応

ストレスってなんだろう？

私たちが普段よく使う言葉「**ストレス**」とは、いったい何でしょう？



ストレスがない状態



ストレスがある状態

ストレス とは ……

日常出会う様々なできごと（**ストレッサー**）によって起きる心身の**緊張状態**、「**ひずみ**」のことです。

ストレッサー とは ……

私たちの身の回りに起きる**イヤだな**あるいは**おそろしいな**と感じられる変化や刺激などの「**原因となるできごと**」のことです。

ストレス反応 とは ……

ストレッサーが自分のところや体を刺激して**ストレス状態**になった時に起きる**ドキドキする、腹痛、腹が立つ、泣く、逃げる**などの「**様々な反応**」のことです。

エピソード Episode

あおいさんに何が起きているんだろう？



あおいさんは中学1年生。

中学では英語と吹奏楽部の両立を頑張ろうと思っています。

でも、この前の定期テストでは、思った通りの点数をとることができませんでした。「頑張ったのになぁ…」残念な気持ちになって、気分が落ち込んでしまいました。

最近では、英語の授業があまり楽しくありません。授業がある日はおっくうでやる気が出ません。昨日は頭やお腹が痛くなって、保健室で休みました。頭がふらふらしたり、体のだるさがなかなかとれません。

あおいさんのストレッサーは？

「定期テストで思った点数がとれなかったこと」・「部活と勉強の両立をはかること」

あおいさんのストレス反応は？

「残念な気持ちになった」・「気分が落ち込んだ」・「英語の授業が楽しくない」
「おっくうな気持ちになってやる気が出ない」・「頭痛と腹痛」
「頭がふらふらする」・「体がだるい」



ストレス反応にはどんなものがあるんだろう？

ストレス反応は、「**身体的**」「**心理的**」「**行動的**」なものに分けることができます。

頭が痛い



身体的

- ・ だるい
- ・ ふらふらする
- ・ ドキドキする
- ・ 息苦しい
- ・ 吐き気がする
- ・ 便秘気味
- ・ 下痢気味
- ・ 頭が痛い
- ・ お腹が痛い
- ・ かゆみ
- ・ 眠れない
- ・ 食欲がなくなる

- ・ ムカつく
- ・ イライラする
- ・ 何もやる気がしない
- ・ 落ち込む
- ・ 泣きたくなる
- ・ 気にしすぎる
- ・ 落ち着かない
- ・ 集中できない
- ・ 腹が立つ
- ・ 嫉妬する
- ・ 楽しくない
- ・ 不安になる

心理的



心配しすぎる

大食いする



行動的

- ・ いじめる
- ・ 文句を言う
- ・ 物を壊す
- ・ キれる
- ・ 大声を出す
- ・ ひきこもる
- ・ 誹謗中傷ひぼうちゆうしょうの書き込み
- ・ 不登校
- ・ タバコを吸う
- ・ リストカットをする
- ・ ゲームにのめりこむ
- ・ 家出する
- ・ 非行に走る

考えてみよう

あなたにとって、どんなことがストレスになりますか。
ストレスがたまると体や気持ち、行動にどんな変化が起きますか？

あなたのストレスは何かな？

どんな変化が起きるかな？

2 ストレスへの対処法

ストレス状態への対処法

「**ストレスへの気づき**」が大切です。

ストレスとうまくつき合っていくためには、自分のストレス反応を知っておき、「ストレスがたまってきたな～」と気づけるようになることが大切です。たとえば、最近「ドキドキしている」、「イライラしている」、「緊張している」、「怒りっぽい」、「眠れない」、「食欲が落ちてきた」、「やる気がしない」という時に、それが何かストレスと関係しているかもしれないと考えることです。

早めに気づくことで早めに対処する事ができ、ひどくなくなってしまいう前に解決できます。

ストレスが強くなって、「大変だ」と圧倒され、「もうどうにもできない」とあきらめてしまっては効果的な対処ができません。

「**ストレス**」の対処法には、さまざまな方法があります。
自分に合った**ストレス対処法のレポーターを増やしていきましょう。**

ストレスとは私たちの心身が緊張し「**ひずんだ**」状態です。そのままにしておくと悪いストレス反応を起こしてしまいますから、うまく対処する必要があります。まずは緊張をゆるめ、**リラックス**した状態になるためにお風呂に入ってぐっすり眠る、スポーツなどで体を動かし、好きな歌を歌って発散するなどの方法があります。

またイヤなことをされたら「イヤなことはしないでください」と断るなど、ストレスの原因であるストレスサーに**積極的にチャレンジ**して解消することも良い方法です。イヤなことがあっても、これもきっと役に立つ！と考え方を変えてみるのもストレス状態を良くしてくれます。

いろんなことにチャレンジしてもうまくストレスを解消できない場合、身近な人や専門家に**相談する**のも良い方法です。相談することで、いろいろな情報や対処技術を教えてもらえます。また、「支えてもらっている」、「わかってもらっている」という気持ちになることで、私たちの**ストレスに耐える力**が強くなります。



効果的な対処法を整理してみよう

リラックスする♪

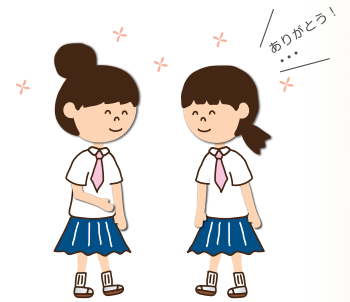
お風呂に入ってさっぱりする。好きな音楽を聴いたり、歌ったりする。スポーツなどで体を動かし気分を変える。ぐっすり眠る。ストレッチ、きんし かんぼう筋弛緩法、呼吸法など。



チャレンジする♪

ストレスの原因を整理整頓して、段取りして少しずつ片づける。自分の考えや気持ちを素直に伝えて（アサーション）、よいコミュニケーションをはかる。頼まれたことを引き受けるばかりでなく、時には断ることも必要。

アサーション



相談する♪

誰かに相談してみよう。いろいろな情報がもらえたり、スキルを教えてもらってうまく対処できるようになるかもしれないね。相談すると、自分の気持ちを分かってもらえたと安心できるし、励ましてもらえると元気になれるよ。



効果的ではない対処法の例

攻撃する

他人のせいにして、他人を責める。物に当たって壊す。弱い者をいじめようつぶんを晴らす。インターネットに悪口を書き込む。

あきらめる・逃げる

物事から逃げて、ゲームなど他のことに没頭する。先延ばしにして寝てばかりいる。引きこもって、他の人とのかかわりを絶つ。

抱え込む

どうして良いかわからないのに、誰にも相談せずに、一人で悩む。解決するあてもないのに、一人で抱えているうちに物事がさらに悪くなる。

発展

タイム・マネジメントを意識しよう

～時間とのつき合い方がうまくなる～

タイム・マネジメントの「タイム」は時間のこと。「マネジメント」とは管理とかコントロール、調整といった意味があります。すなわちタイム・マネジメントとは「時間管理」という意味です。時間は限られていますので、うまく段取りをつけて物事に対処しないと、予定の時間が迫ってきてあせったり、思うように進まなくて強いストレスを感じてしまいます。余裕ある段取りだとリラックスして取り組むことができ、自分の力を発揮し、楽しむことさえできます。

例えば、定期テストに向けて、あなたはどのように取り組んでいますか？時間に余裕を持って準備することが必要です。上にあげた「リラックス・チャレンジ・相談」をうまく時間の中で組み合わせて対処していくことが効果的です。

3 リラックス法

さあ、やってみよう！ 心と体をリラックス

効果的な対処法の実践

呼吸法



なが～い息は、長～生き??

私たちは、友だちや先生との関係、受験勉強など、多くのストレスに囲まれて生活をしています。ストレスがたまって、「疲れたなあ」って感じる時、皆さんはどんなストレス解消法を持っていますか？

スポーツをしたり、好きな音楽を聴いたり、友だちとおしゃべりしたり…いろいろあるでしょうね。運動や音楽はとてもよいストレス解消法ですが、いつでもどこでも簡単にできるストレス解消法として「呼吸法」があります。息をゆっくり吐いてたくさん吸う、そう、深呼吸です。深呼吸は疲れたり緊張している心と体をゆるめ、リラックスした状態にします。

疲れたなあ、イライラしている、緊張している、そんな時は…

息をゆっくり吐いて、たくさん吸ってみましょう。

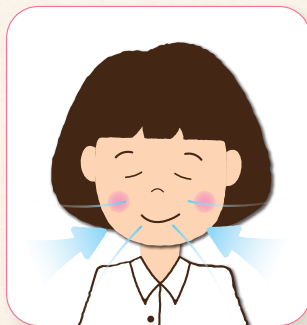
あ～ら、不思議。深呼吸で心も体もリラックスしますよ。

呼吸法

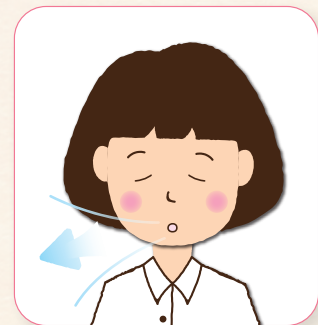
体の中の空気を入れ替えるようなイメージで行いましょう！



①口を軽くすぼめて、約6秒かけて息を吐き出しましょう。



②鼻から約3秒かけて、空気を吸い込みましょう。(森林の中でさわやかな空気を吸っているようなイメージで)



③十分に息を吸ったらまた約6秒かけて、口から吐き出しましょう。

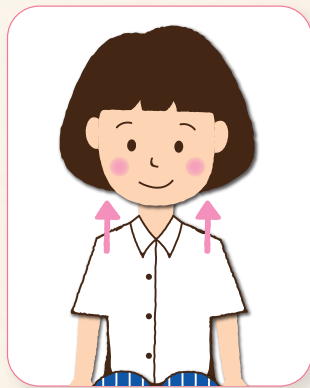
ゆっくりと呼吸を整えましょう。

きん し かんほう 筋弛緩法

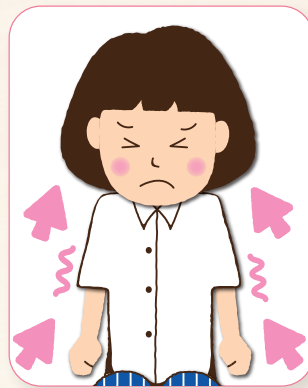
イライラしている時やストレスがたまって疲れている時は、私たちの体は緊張してこわばっています。ここでみなさんに紹介する「筋弛緩法」は、筋肉にギュっとな力を入れて、しばらくして力を抜くことにより、緊張や筋肉のこわばりをゆるめ、ときほぐそうとする方法です。

この方法は体のリラックスに大変効果があります。やり方は簡単。いつでもどこでもできる方法ですので、やってみてくださいね。

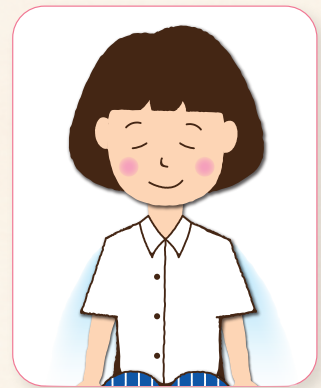
筋弛緩法（肩）



①両肩に力をギュっと入れて、肩を上げましょう。（耳に肩があたるくらい上げてみましょう）

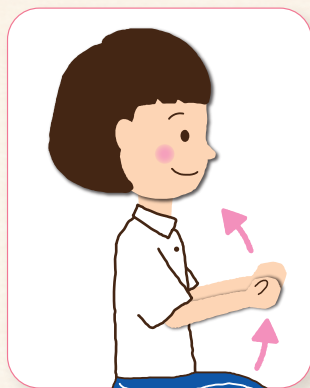


②力を入れた状態のままそのままの姿勢で10秒間数えます。



③力を抜いて、肩を下ろします。15～20秒間力が抜けてゆるんだ状態を味わいましょう。

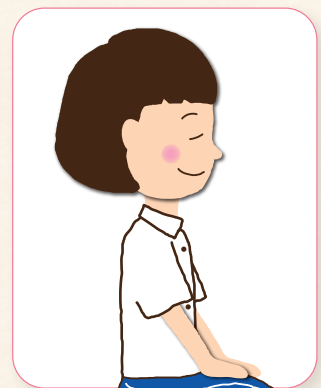
筋弛緩法（上腕）



①手をギュっと握り、腕を曲げて肩に近づけるようにします。



②曲げた腕全体に力を入れて10秒間ギュっと緊張させます。



③力を抜きながら腕を下ろします。15～20秒間力が抜けてゆるんだ状態を味わいます。

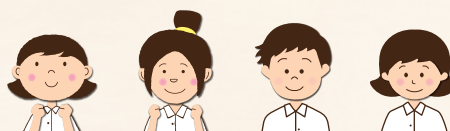
体の筋肉の《緊張：力を入れること》と《弛緩：ゆるめること》を味わう筋弛緩法については、上記以外にも、『顔』『首』『背中』『足首』などがあります。なお、筋肉を緊張させるとき、全力ではなく80%くらいの力がよいでしょう。

4 アサーション

さあ、やってみよう！ 積極的にチャレンジしよう！

効果的な対処法の実践

アサーション



いろいろな伝え方があることを知ろう！

アサーションとは…

より良い人間関係を築くために、自分の気持ちや考えをできるだけ素直に正直に伝え、また、相手の気持ちもきちんと受け止め、大切にしようとするコミュニケーション（やりとり）のこと。

考えてみよう

場面

あおいさんは吹奏楽部で最上級生として頑張っています。中学生生活最後の演奏会が近づき、練習にも力が入っています。土日でも演奏会に向けて頑張っています。それに、高校入試に向けて定期試験の準備もしなければなりません。

そんな毎日が続いてちょっと疲れていました。今度の週末は久しぶりに部活が休みなので、自宅でゆっくりしようと考えていました。そんな時、クラスメイトからのTEL。

『あのね、ちょっと相談があるんだけど。今度の土曜日、一緒に遊ばない？』

…さあ、あなたがあおいさんだったら、どう答えますか？



自分のことだけを考えて、相手の気持ちを配慮しない自己表現

ダメよ!



アグレッシブ aggressive (攻撃的な自己表現)

自分の考えや気持ちをはっきりと表現しますが、相手の気持ちを軽視するので、自分の考えや気持ちの押しつけになってしまいがちです。相手はイヤな気分になってしまうかもしれません。

相手を常に優先し、自分のことを後回しにする自己表現

あっ、う、うん
…いいよ。



ノンアサーティブ non-assertive (非主張的な自己表現)

自分の気持ちや考えをおさえます。自分の本当の気持ちに正直ではありません。自分が我慢すれば大丈夫と考えます。我慢した分、相手に対して嫌な気持ちになってしまうことがあります。

自分の気持ちも相手の気持ちも、両方とも大切にする自己表現

ごめんね…
実は…



アサーティブ assertive (自他尊重的な自己表現)

自分の気持ちや考えが正直に、率直に、その場にふさわしい形で表現されます。意見の食い違いが起こった時は、お互いの意見を出し合い、お互いが納得できる方法を見つけます。そうすると、お互い満足しさわやかな気持ちになれます。

※「アサーティブ (assertive)」は、「主張的な」などと和訳されますが、ストレス・コントロールの分野では「自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも尊重するやり方、自分も相手も大切にしたいやり方」のことです。



考えてみよう

場面

あなたは友だちにゲームソフトを貸しました。貸してからもう1ヶ月くらいたっているので、こころの中ではもうそろそろ返してほしいなって思っています。そこへ昨日の放課後、最近発売されたばかりの別のゲームソフトも貸してほしいと言われました。

さて、あなたはこんな時、なんて言いますか？

アグレッシブ：

ノンアサーティブ：

アサーティブ：実際にいろいろな言い方を考えて言ってみよう！

5 マインドフルネス

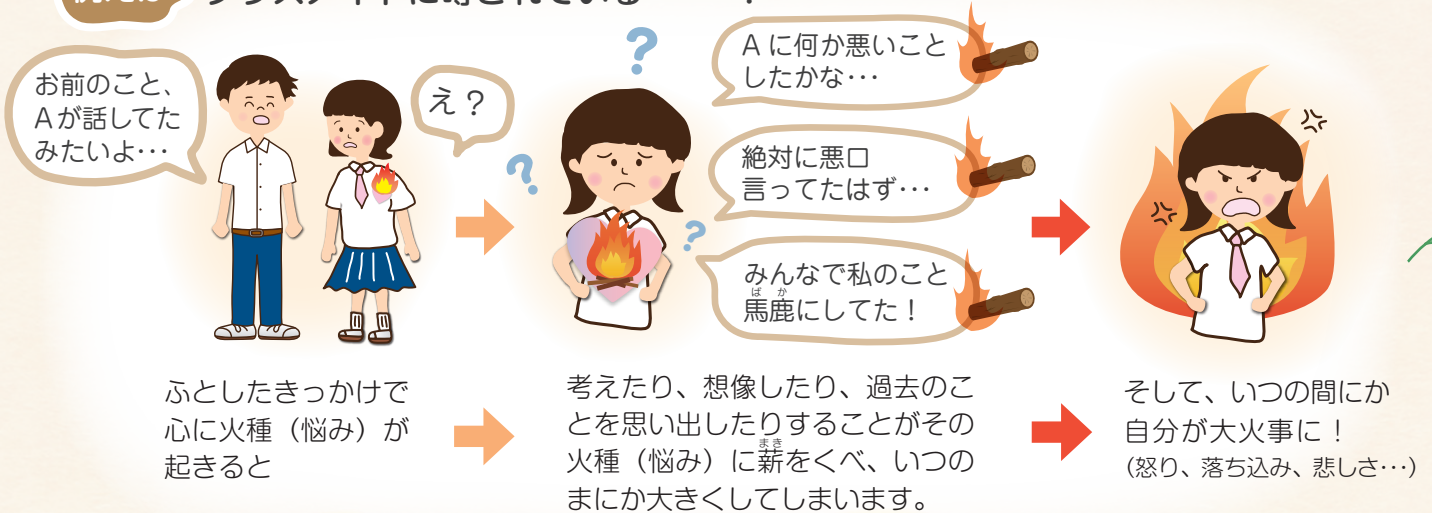
1. 私たちが苦しむとき…



私たちが苦しむのは、必ず「こうなってほしい」「こうあるべきなのに」と思う「理想」と、目の前にある実際に起こった「現実」にギャップが生じているときです。

2. 「悩み」を大きくする心の仕組み

例えば クラスメイトに噂されている…？



これは誰にでもある心の「自動的な」仕組み。

どうやったら、心の炎を消せるの？

- ▶ 薪をくべている（悩みを大きくしている）ことに「気づく」
- ▶ 薪をくべる（いろいろ考えたり想像したりする）のを「止める」

そんなこと、本当に出来るの？ ▶▶▶

3. マインドフルネス

効果的な対処法の実践

マインドフルネス



マインドフルネスとは…

今この経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に、注意を向けることで得られる「気づき」のことです。

例えば、今、あなたの左足の裏は何を感じている？

特別な感覚を探すのではなく、当たり前感覚に気づきを向けてみると…

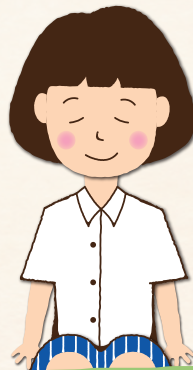
「履き物に触れている」「床に触れている」「温かい」「冷たい」…等

何か感覚があるはずですよ。

そういう、自分が経験している当たり前のことに、意識を向けてみて、「確認する」ことをマインドフルネスと言います。

自分自身に問いかけてみましょう

私は今、
何を考えている？



私は今、
どんな気持ちでいる？

私は今、
何を聞いている？

自分に目を向けることで、自分自身に気づくことができる！

4. マインドフルネスを高める

この「気づきのチカラ」は、ちょっとしたトレーニングで高めることができます。

- ▶ 自分に気づく力が高まれば、「ないものねだり」で苦しんでいる自分に気づくことも出来る。
- ▶ 自分で自分をいたわることが出来る。

5. マインドフルネストレーニング

効果的な対処法の実践

呼吸の瞑想



音声を聴きながら「呼吸の^{めいそう}瞑想」を実際に行ってみましょう！

気づく 何に？（心が勝手に動いていることに）
いつ？（心が動いたときはいつでも）

手放す 何を？（いい考えも悪い考えも、心の動きは全て）
どうやって？（心が動いたときはいつでも）

戻す どうやって？（ただ「呼吸」を意識するだけ）
その前に考えていたことを忘れなきゃいけないわけではありません。



瞑想の音源♪



※行うときの注意点

- **集中して、「無」になることが目的ではありません。**
普通の状態、食べることや呼吸など、その瞑想の「注意の置き所」に興味を持てばOKです。
- **1回やればOKなものではありません。**
マインドフルネストレーニングは「心の筋トレ」です。やったらやっただけ、少しずつ筋力がついてきます。継続することが大切です。
- **気持ちよくなることやすっきりすることが目的ではありません。**
そうなることもあります、むしろ「すっきりしたからラッキー」くらいに思って、してもしなくても、続けることを大事にしましょう。
- **すぐに何かが変わるわけではありません。**
「変わろう」と焦る気持ちも手放せるようになることが目的です。ゆっくりゆっくり、ただ続けてみましょう。
- 「うまく出来ない」「よくわからない」「集中力がないから向いていない」といった**「いつもの考え」に従う必要はありません。**瞑想中に起こってくるそうした普段の考えこそが、手放す練習の対象です。それが手放せると、普段の自分が変わってきます。

6 セルフ・コンパッション

1. 自尊心じそんしんってなに？

自尊心とは「自分で自分のことを誇らしく思う心」
＝自分に対する心の声

例えば

賞を取って褒められたとき

私ってすごい！
私よく頑張った！ やればできる！



自尊心が高い

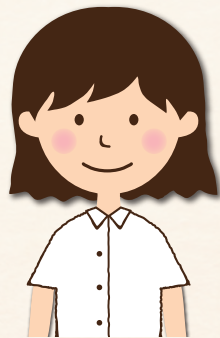
自分の失敗でチームが負けてしまったとき

私って最低！ 下手くそ！
自分なんかいない方がいい・・・



自尊心が低い

成功したとき、
褒められたときは、誰でも
自尊心は高くなる。



失敗したとき、
怒られたときは、誰でも
自尊心は低くなる。

こういうことって、誰でもそうだよね

成功経験や、褒められる経験が多いと、
自尊心が高いことが多く、逆だと低くなりがち



自尊心は経験や周りの人（親や先生の声がけ等）が作るもの・・・

2. 自尊心が低いことの問題性

自尊心が高まる場面

「賞を取って褒められたとき」

すごいね！
頑張ったね！
よかったね！

私に対する周りの人の声



=

(イコール)

私ってすごい！
私よく頑張った！
やればできる！

私に対する私の声



自尊心が低下する場面

「自分の失敗でチームが負けてしまったとき」

ドンマイ！
次頑張ろう！
失敗することもあるよ！

私に対する周りの人の声



×

(一致しない)

私って最低！
下手くそ！
～なんかいない方がいい

私に対する私の声



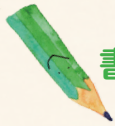
人は、自分の心の声を信じがち

- ▶ 私の心の声と、周りの人の声一致しない時、人は自分の声を信じてしまう。
- ▶ みんなのことを信じられなくなってしまう。
「みんな心の中では、私のことなんかいない方がいいと思っているんだ・・・」

自分に対するネガティブな心の声を「**自己批判**」^{ひはん}と言います。
この「自己批判」が、うつ病、対人不安、自殺等とも関係しています。

3. 私の自己批判の特徴に気づきましょう

自己批判は、失敗やネガティブな経験をしたときに生じやすいと思いますが、特にどのような場面で生じやすいかは、人それぞれ違います。

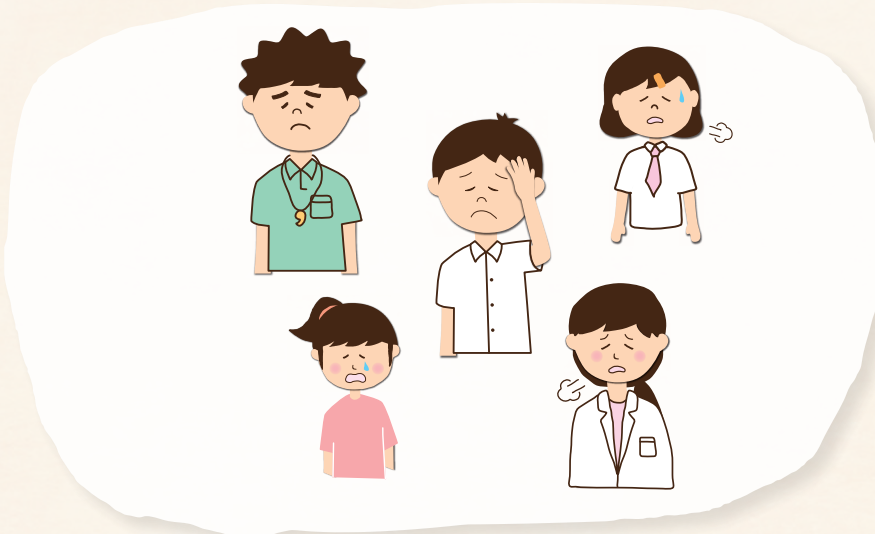


書き出してみよう

あなたはどんな場面で自己批判が生じやすいですか？

ワークシート

(例 テストで悪い成績をとったとき、友人に仲間はずれにされたとき、家族とけんかしたとき 等)



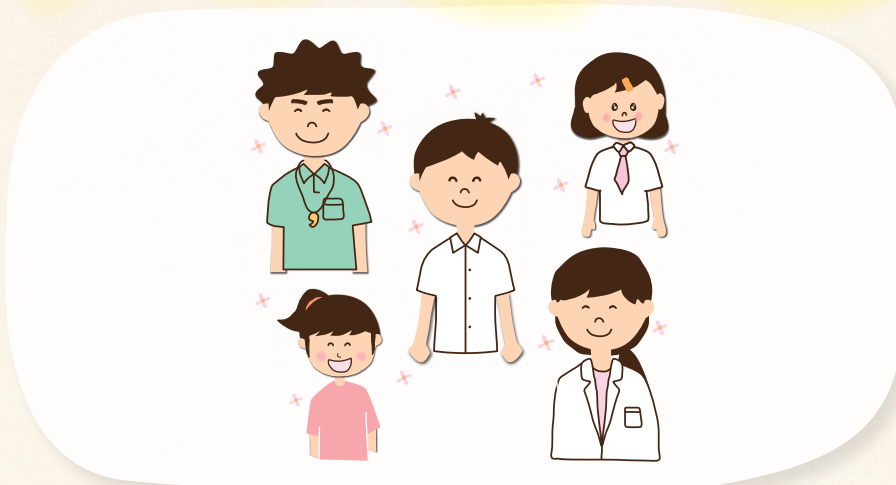
そんなとき、どんなことを自分に言っていますか？

ワークシート

(例 「私って、最悪！」 「私はいない方がいいかも…」 「なんでいつも私って怒ってしまうのか」 等)



安心してください！
自己批判は、誰にでもあるものです。



4. 自己批判に負けないために

自己批判は、自分のことを、おとしめたり、馬鹿にしたり、価値がないものと評価したりします。そんなとき、**セルフ・コンパッション（自分への思いやり）**が大事になります！

セルフ・コンパッションとは、自分に対する心の声

- ▶ 人間としての尊厳を保ち（こういうことは誰にでもある）
- ▶ バランスをとり（今私は私を責めているけど、ここまで責める必要ある？）
- ▶ 意図して優しさを示す（大丈夫、今度はいける）

自己批判が起きる場面だからこそ意識してセルフ・コンパッションを使ってみます。



例えば「失敗しちゃったけど、人間だもの、そういうことあるよね。自分なりに頑張ったところもあるし。次は頑張ろう。」

考えてみよう

前のページで書き出したような自己批判が生じやすい場面で、**セルフ・コンパッション**するとしたら、**どんな声かけを自分にすることが出来ますか？**

ワークシート

こんな声かけも試してね！

セルフ・コンパッション（自分への思いやりの言葉）の例

「相手にも悪いところはあるけど、私が悪いところもある。お互い様だから仕方ないね。」
「あの子もあのとき、こんな気持ちだったんだろうな・・・」
「俺だって人間だし。」
「私は私！ OK！」
「私ってちょーダサいじゃん！まあ、今回はね・・・」
「そういうこともあるよね。」
「こんなこと、長くは続かないよ。」
「しんどい！これが、生きてるって感じ！」

5. セルフ・コンパッションを育む

書いてみよう

ワーク1 優しい人から来た手紙

あなたにとって、一番信頼できる人（好きな人、仲のよい人など）が、あなたを励ますために手紙をくれました。それはどんな文章でしょうか。「優しい人から来た手紙」を想像して書いてみましょう。

※身近な人でそういう人がいなければ、芸能人でも、漫画のキャラクターでも、想像上の人物でも構いません。

ワークシート

「優しい人から来た手紙」の例

あおいへ

最近、元気がないようだけど何かあったの？ 昔みたいにあまり話さなくなったので、心配しています。心配しているように見えないかも知れないけど、これでも結構気にしているのよ。

あなたは昔は元気だけが取り柄みたいな子だったけど、中学生になって少し変わったわね。元気なときはもちろん元気だけど、急に部屋に閉じこもったり、イライラすることも多くなりました。友達と何かあったのかな、とか想像していますが、聞くと余計に傷つけそうだから、そっとしておこうと思っています。でも、本当は心配しているんですよ。

中学生の時はあんたもそうだった、とよくおばあちゃんに言われます。確かに言われてみれば、いつも友達や部活のことばかり気にしていて、家族がそのときどんなだったか、あまり覚えていないような気がします。自分が生きるのに必死だったのかも知れませんが、だれでもそういう時期を過ごして大人になるので、あなたも気にせず、自分のために精一杯生きてください。お母さんやお父さんのことは、いつか気にしてくれればいいから 笑

でも、なにか辛いことや悲しいことがあったら、いつでも相談してくれていいからね。何も出来ないかも知れないけど、話だけはたっぷり聞いてあげるから。あなたは私にとってたった一人の娘なんだから、なにか重いものを抱えているなら、一緒に持たせてください。

いろいろうるさいことも言うけど、いつでもあなたを信頼しています。あなたが選ぶ道に間違いはないと思うし、それを応援したいと思っています。いつまでも、応援しています。

お母さんより

「～が幸せになりますように」
「～の悩み、苦しみがなくなりますように」

この言葉を、心の中でゆっくりと、6人の人を思い浮かべながら、順に唱えます。



そういう人がいないときには、飛ばしても構いません。また、うまく想像できなくても、うまく唱えられなくてもまったく構いません。それを唱えることで、

自分にどんな変化が生じるのかに「気づく」ことを繰り返すこと

ことが目的です。できれば、毎日続けて行ってみましょう。

瞑想の音源♪ ▼

6. 「自尊心」に負けない自分を 自分で育てるということ

失敗やネガティブな経験をしたとき、経験や他人に作られた「自尊心」に頼っていると、むしろどんどん落ち込んでいきます。

自分の幸せを、他人任せになんてしてはいられません！

自分の幸せは、自分で作るのです。

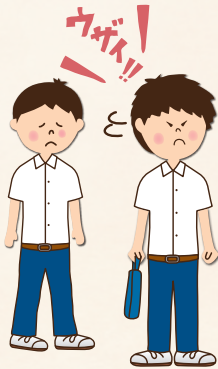


◆ **自分を幸せにしてあげられる自分になるために
セルフ・コンパッションを育みましょう。**



7 対人関係の悩みの解決方法

思春期と呼ばれる時期である中学生の頃は、体の成長とともにころも、**社会性**も発達しますが、**ストレス**として対人関係の悩みやトラブルも多いですね。これからいくつか対人関係の悩みを例に取り上げますので、その背景にある問題を理解しながら、解決方法を考えてみましょう。



1. 仲間外れにされた。
2. 他人に自分の気持ちをわかってもらえない。
3. 友人とケンカしてしまった。
4. 陰口、悪口を言われている。
5. イヤなことを頼まれたり、させられた。
6. 乱暴された。

その悩みの背景に、以下のような問題がよく見られます。

1. 自分の意見や好みをストレートに言うことができない。
2. 自分の気持ちがわかってもらえないと不機嫌になる。
3. 他人の気持ちが理解できず、自分は自分、他人は他人という考えを持つことができない。
4. 自分の意見や考えを押しつけてしまう。
5. 自分の思いをすぐに実現しようとして、暴力的になる。
6. 似たような意見や好みの人とだけ仲良くして、自分たちとは違う人を排除する。



より良い対人関係の基本

1. 自分や仲間を大切にしながら、それ以外の人も大切にする。
2. 暴力をふるわない。

対人関係のストレスを減らすための効果的な対処法

1. 自分の意見や好みを相手に押しつけず、自分と他人の違いを受け入れる。
2. 自分の意見や気持ちをアサーティブに表現する。
3. 言い過ぎたなどと思ったら、素直に謝り、気分転換をはかる。
4. いじめや暴力などには、毅然としてNO!と言う。
5. 自分だけで抱えこんで悩まずに、誰かに相談する。

いろいろな問題の解決方法

ネット依存の問題解決 ~よしとくんの問題~

相談



よしとくんは最近、自分がいつもスマホばかりいじっている事が心配になってきました。夕食の時もメールをうっている事が多いので家族から注意されています。友だちといる時にも、ほかの仲間たちとの連絡サイトが気になってしかたがありません。もちろんベッドに入っても、ずっとスマホが手放せません。おそらく、そのせいで成績も落ちてきました。そして最近先生から「顔色が良くないよ」と言われています。

よしとくんは勇気を出して保健室の先生に相談してみる事にしました。先生はしばらく考えてくれた後、こう話をしてくれました。

「よしとくんが、今がんばってその問題を解決できれば、これからまた何か問題がおきた時にも、解決できるようになると思うよ。だから本気で解決しようと思うかどうかがとても大切なのよ」

もちろんよしとくんは「がんばって解決したいです」と答えました。先生といろいろ話し、まず次の3つを試してみる事にしました。

- ① 夕食の時や友だちといる時などはスマホを手にとらない
- ② 週に何回か、スマホを置いて散歩やマラソンなどに出る時間をつくる
- ③ 勉強する時間は「スマホのスイッチを切る」というルールをつくる

それにこころと体が慣れてきたら、また次の相談に進む予定です。

進路の問題解決 ~まゆみさんの問題~

アサーション

まゆみさんは進路の事で悩んでいます。テニスで有名なA校に行きたいのですが、家族から「A校は家から遠いので、女の子は心配だ。テニス部は近くの学校にもあるじゃないか」と反対されているのです。

まゆみさんは、あきらめずに何度もA校に行きたいと話しましたが、家族の反対は変わりません。とうとう「じゃあ、高校へはいかない!」と言って、家族を怒らせてしまいました。

そこでまゆみさんはもう一度真剣に考えてみる事にしました。家族の心配も分かります。そして反対されたために自分が意地になっているのだという気もしてきました。実はもう一校、行きたい情報関係の学校もあるのです。それで、怒らせた事を素直に謝って、次のように話をしてみようと思いました。

- A校に行きたい熱意をもう一度丁寧に伝える
- もしも遅くなる時には必ず、仲間の家族の車に乗せてもらう
時々父さんにも協力してもらいたい
- こういうことを約束するならA校に行ってもよい、という事があったら教えてほしい
- それでもどうしてもダメだという事なら、とても残念だけど、もう一度考えてみる

丁寧に自分の気持ちを伝えること、そして自分の中に選択肢を持っておくことは、とても大切だという気がしています。



緊張した時の問題解決 ~みゆきさんの問題~

リラックス

みゆきさんのクラスでは英語の時間に1分間スピーチがあります。みゆきさんは英語はきらいではありませんが、あがり症で、すぐに赤面するので、皆の前に立つのはとても苦手です。

いよいよ今日は自分の番が来ます。休もうかとも考えましたが、何とかがんばって登校しました。2時間目、いよいよ英語の授業がはじまりました。案の定、ドキドキして顔が赤くなってきました。

その時、みゆきさんは、先生が以前教えてくれた「筋弛緩法」を思い出して、試してみる事にしました。両肩に力をグューっと入れて10秒ほどそのままにします。その後力を抜いてストンと肩をおろし、15秒くらいリラックスします。まだドキドキ感はありましたが、顔の赤みは少しとれてきた気がします。深呼吸しながら、それを数回続けていると、心臓のドキドキも少し落ち着いてきました。さあ、そろそろ自分が呼ばれる番です。



「失敗しても大変な事が起きるわけではない。大丈夫、大丈夫。挑戦、挑戦!」

そう言い聞かせて、「みゆきさん、どうぞ」という先生の声に「ハイ」と力を込めて返事をして立ち上がりました。

8 発達障がいを理解しよう

1. 人は多様である



多様性とはどういう意味でしょうか。辞書をひくと、「いろいろな種類や傾向があること。変化に富むこと」とあります。例えば、「なぜ学校に通うのか」という質問に対して、Aさんは「学習するため」を最も重要なことと考え、Bさんは「友だちに会えて話せるから」がいちばん大事と考えました。そこには違いがあります。



人の考え方や価値観は様々です。
多様性を認めるとは、
その様々な違いをお互いに認め合うこと
と言えるでしょう。

人はもともと生まれ持った性質や育ってきた環境に違いがあるものです。歴史的には、人種や民族が違うことで差別された例は多数あります。また、性別や社会的出身などの指標で対応が変わってしまうのは不公正とされることもあります。障がいについてはどうでしょう。現代社会では、

たとえ障がいはあっても
社会参加する「機会を平等に与えられること」

を求めていく平等感が広がっています。

2. 発達障がいも多様である

世の中には、いろいろな考えや個性をもった人がいるように、発達障がいをもつ人もさまざまな特徴があり、望ましいコミュニケーションの方法も異なります。

【発達障がいとは？】

生まれつきみられる脳の働き方の違いにより、行動面や情緒面に特徴があります。発達障がいを抱える人たちは、病院で「診断」を受けると、「診断名」という共通点はあるものの、**その特徴の現れ方は人それぞれずいぶん大きな違いがあり、多様**です。

【発達障がいの特徴】

1. 目に見えない障がいである

身体障がいの場合はどう関わりと援助につながるのか、ある程度想像できますが、発達障がいは本人の「困りごと」が見えにくい。

2. 発達の偏りが大きい障がいである

発達障がいを抱える人には、生活年齢よりも優れた得意な部分と、苦手な幼い部分が混在するため、「努力が足りない人」と誤解されやすい。



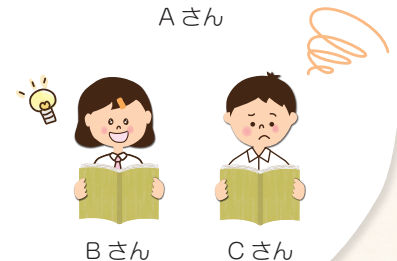
3. 真逆の特徴があるため、理解されにくい

(例1) 発達障がいを持つAさんは、教室で「落ち着きがない子」と見られているが、理科室で興味を持った実験の際には、周りの声かけが届かないほど集中して取り組む（その際には非常に「落ち着いて」見える）。



Aさん

(例2) 発達障がいを持つBさんは、見て理解することが得意（声かけはほとんど耳に入らない）、一方、同じ発達障がいを持つCさんは、聞いて理解することが得意で、見て理解することは苦手である。



Bさん

Cさん

【発達障がいの多様性を理解する】

発達障がいは、周囲から見て気づきにくい存在ですが、発達障がいを持たない人たちには想像もできないような困り感や大変な努力、根気、労力を必要としています。

どのように接していけば良いでしょうか。**発達障がいのある人の存在を知って、その人の気持ちを想像して付き合っていくことが重要**になります。

人とのやりとりの難しさ

発達障がいをもつ人は、集団活動中に、自分の作業が終わるとすぐに席を離れてしまう、相手が疲れていてもかまわずに質問攻めにして困らせるなど、人とのやりとりにつきまつくることがあります。「状況を察する」「相手の気持ちを理解する」ことが苦手です。



効果的な対処法の実践

具体的に伝える

やって欲しいことはあらかじめ具体的に伝えておく。

気持ちについて学んでもらう

相手にも気持ちがある、相手と自分の気持ちはいつも同じとは限らない。

話のルールを理解してもらう

会話のやり取りについて、一方的に話さない、返事を聞いてから話すなどルールを理解してもらう。

こだわりの強さと感覚の過敏・鈍感

- ・いつも通りの環境や手順に安心し、いつもと違う変化を嫌い、予測してなかった変化に対しては極端に混乱して落ちつきがなくなります。
- ・特定の物事に強い関心を示し、そのこだわりは、思い込みの強さや決めつけ行動になることがあります。
- ・特定の感覚に過敏（または鈍感）で、その感覚にこだわります。
- ・聴覚、視覚、味覚、嗅覚、触覚、痛覚、体内感覚などすべての感覚領域で敏感さや鈍感さが生じます。

効果的な対処法の実践

情報を伝えるときは、**肯定的、具体的、視覚的な伝え方を工夫しましょう。**また、予定の変更など**予測できることは、早めに伝えて心の準備を図ってもらえるよう配慮します。**感覚過敏は、ストレスが高まったときに強く出ることがあります。大げさとか、わがままと受け取られがちですが、脳内の感覚情報処理の偏りと考えての対処が必要になります。

目指すのは、発達障がいがあっても 「まんざらでもない自分（悪いわけではなく、むしろ良いと思える自分）」を 形成していけるように、共生できる社会を作ること



発達障がいのある人が、

- ◆ たとえ、障がいはあっても、みんなのようにできないことはあっても、クラスの中で
- ◆ **仲間と共感する力を身につけ、**
「まんざらでもない自分（悪いわけではなく、むしろ良いと思える自分）」を
形成していけるように。

周りの人ができる環境づくりとしては、

人は多様であることを理解して、
発達障がいのある人の「**レジリエンスを支える生活**」を保障したい。

※レジリエンス

もともとその人に備わっている「立ち直ろうとする力」「心のしなやかさ」のこと。
「支援してくれる友人がいること、自分を受け入れてくれる場所（クラスなど）があること」は、
レジリエンスを支える力になります。

レジリエンスを支えるとは その人なりのストーリー（語り）を 認めてあげること



たとえば、自分ペースが過ぎても、わがままや甘えのように感じられたとしても、その人なりの一生懸命な訴えや葛藤があると信じて、静かに穏やかに、その人なりのストーリー（語り）を聞いてあげる時間が必要です。

その上で、自分の価値観（自分なりに物事を考え、判断し、行動がとれるようになるための基準のようなもの、自分の考え方そのもの）を伝え、さらに語り合うことは、お互いの学びを深めることにつながります。

知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス 発達障がい（厚生労働省ホームページ）

発達障がいって、なんだろう？（政府広報オンライン）



9 こころの健康障害

(適応障害、うつ病、摂食障害、不安症 等)



ストレス反応としての こころの健康障害の様々な表れ方



いつもの自分と違うなと感じる状態が2週間以上続き、苦痛が強かったり、学校や家庭で力が十分に発揮できなくなったら、専門家、医療機関に相談することが大事です。

心的外傷（トラウマ）後ストレス障害

どうこうしつちょうしょう
統合失調症

精神的

不安症

適応障害

うつ病

不眠症

ストレス

行動的

身体的

ひきこもり

自殺行為

せつしょく
摂食障害

心身症

性的問題行動

いじめ

きつえん
喫煙

インターネット・ゲーム依存

これってどんな病気？



▶ 不安症

強い不安や恐怖、パニック、苦痛、回避などで悩む病気。社交不安症の場合、他人が自分をどう見ているか？気にしすぎるあまり、強く意識して、不安が高まり、ドキドキしたり、震えたり、頭が真っ白になったりします。他人との交流や人前での発表などの行為を強く耐え忍んだり、避けたりするようになります。

▶ 適応障害

ストレスと感じる出来事を経験した後、不安、気持ちの沈み、不眠、体調不良、良くない行動が出るなどの問題が現れる場合があります。

▶ 心的外傷（トラウマ）後ストレス障害

いのちの危険にかかわるぐらいの出来事を経験した精神的衝撃によっておこる強い苦痛や普段は経験しない体の不調、回避など。

▶ 統合失調症

さまざまな脳の働きをまとめる力が障害されて起こる病気で、幻覚や妄想が見られることがあります。

▶ うつ病

すべての物事が希望どおりにいくとは限りません。期待がかなえられず、不満、いらだちを通り過ぎると、私たちは悲しい気持ちになり、気持ちが沈み、何事にも興味が持てず、やる気を失ったり、不安や焦りに苦しみ続けることがあります。眠れない、だるいと感じ、食欲がなくなり、やせてしまうこともあります。長く続くと、しまいには自分を傷つけたり、消えたい、死にたいと思って行動に及ぶことがあります。

▶ 心身症

ストレスやこころの問題が、体に表れた病気です。

過呼吸、喘息、頭痛、過敏性腸症候群、アトピー性皮膚炎などがあります。

▶ 摂食障害

成長するにつれて、第二次性徴と言われる身体的変化が起こります。その時、ぽっちゃりし過ぎているなど、自分の体のイメージをひどく気にして、食べることを極端に控え、過剰な運動やダイエットに励んだりすると、極端にやせて食べられなくなり、拒食症となることがあります。逆に、食べ出したら止まらず、自分で吐いたり、下剤を使って太らない努力をしながら食べ過ぎてしまうと、過食症となることがあります。

10 ネット・ゲーム依存

(ネット・ゲームとの上手なつきあい方)

ゲームや動画視聴、SNS、オンラインイベント等、インターネットは私たちの生活に欠かせないものになってきました。けれども使い方や長時間にわたる使用が続くと、身体や心にさまざまな影響を及ぼします。どのような影響があるのか、ネットやゲームとどうつき合っていけばよいのか、考えてみましょう。

ネットやゲームの楽しい点は何ですか？

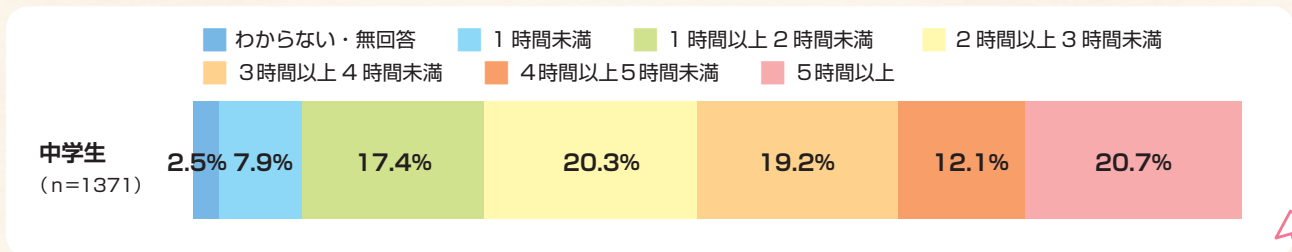


ネットやゲームに関して心配なこと・困っていることは何ですか？



1. あなたは1日のうち、ネット・ゲームに何時間使う？

青少年のインターネットの利用時間を調査した結果が下のグラフです。それによると、中学生では1日の使用時間が3時間を超える人の割合が52%となっています。5時間以上使う人も20.7%（5人に1人）います。

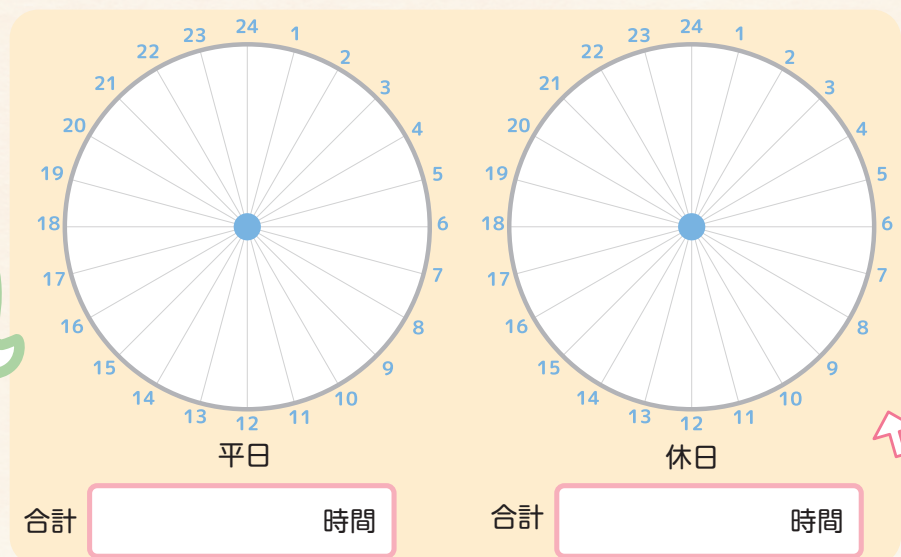


青少年のインターネットの利用時間（利用機器の合計／平日1日あたり）

出典：政府統計 令和2年度青少年のインターネット利用環境実態調査調査結果（速報） p.14、令和3年2月 内閣府

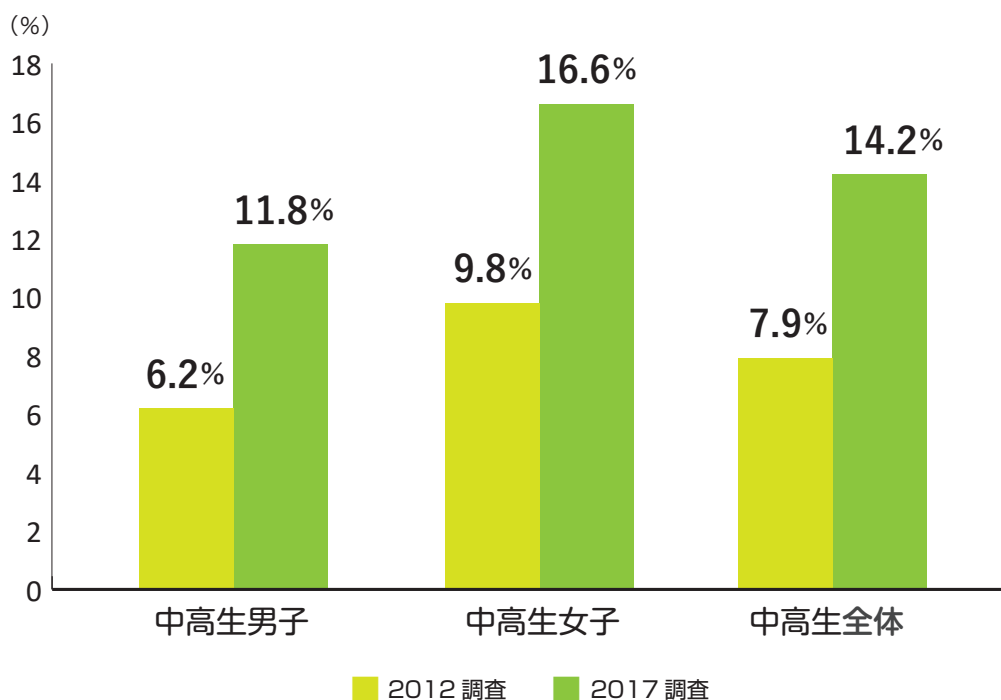
書き出してみよう

あなたはネットやゲームを1日に何時間使っていますか？使用している時間帯に色を塗ってみましょう。



2. ネット依存・ゲーム障害って知っていますか？

インターネットやゲームに費やす時間が次第に長くなり、コントロールができなくなります。そのために学校生活や普段の生活に関心が持てなくなり、ネットやゲーム中心（優先）の生活となってしまいます。具体的には、リアルな人間関係を避けたり、学校や勉強がおろそかになってしまうなどがあげられます。健康や対人関係等の問題が起きているにも関わらず、ネットやゲームをやめることができない場合もあります。



中学・高校生のネット依存が疑われる者の割合の変化

出典：尾崎米厚ほか 厚労科研報告書, 2019.

推計値 **52** 万人 (2012 年) → **93** 万人 (2017 年)

中高生の男子、女子ともに、増加しています。中高生全体の **7 人にひとり** が **ネット依存の可能性** があるという結果になっています。



自分はどうかな？
チェックしてみよう！



インターネット依存 テスト

ゲーム依存 テスト

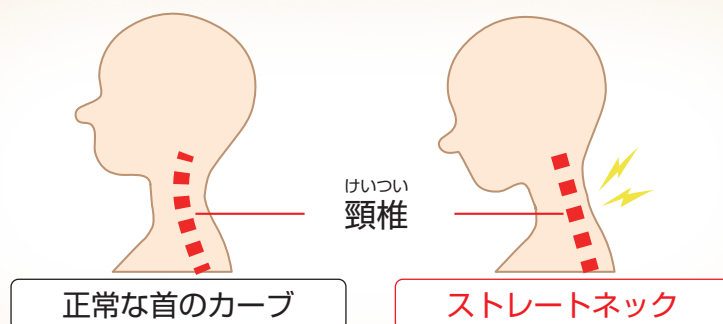
ネット・ゲーム依存が及ぼす影響

身体面、心理面だけではなく、さまざまな影響があります。

身体的影響	視力の低下、ストレートネック（姿勢不良）、体力低下、睡眠不足
心理面への影響	うつ状態、ひきこもり、意欲の低下（無気力）、イライラ、不安
勉強面への影響	生活リズムの乱れ（昼夜逆転）、欠席・遅刻の増加、成績低下
経済的な影響	多額の課金、浪費（無駄使い）、借金
対人関係への影響	対人関係トラブルの増加、暴言・暴力、友人の減少

参考
1

ストレートネックとは？



本来、首の頸椎は緩やかなアーチ状になっていますが、**スマホの見すぎなどが原因で、頸椎のアーチが失われ、真っすぐになってしまうこと**をいいます。スマホを使用する時、うつむいたままの状態が続がちです。この状態は、頭を支える首に大きな負担をかけます。最近、姿勢が悪くなったり、頭痛や肩こりがひどいなんてことはありませんか？

参考
2

対人関係トラブルの増加

ゲームでのボイスチャットやSNSのやり取りは、顔を直接合わせてのコミュニケーションではありません。短文（テキスト）でのやり取りです。この場合、**表情や口調がわからないので、ニュアンスが伝わりにくく、受け取り方のずれ（誤解）が生じることがあります**。それで思わぬ衝突を招いたり、ケンカになる可能性があります。気をつけましょう。

受け取り方のずれ（誤解）が生じやすいコミュニケーションに注意！

- Aさん 「今度、〇〇さんと映画を見に行くんだ。」 Bさん 「えー、いいなあ。」
Aさん 「今度の日曜日が楽しみ〜。」 Bさん 「私も行きたいなあ…。」
Aさん 「別にいいけど、なんで来るん？」 Bさん 「……。」

※ Aさんは、Bさんが映画館までどのような交通手段で来るのか、もし可能なら一緒に行こうよと誘うつもりで、尋ねました。しかし、Bさんは「どうしてあなたが来るの？一緒には行きたくない。」と言われた、と勘違いしたのです。メッセージだけのやり取りでは、このようなずれが起こることがあります。

3. ネット・ゲーム依存による脳の^{いしゆく}萎縮

ゲーム・ネット依存の傾向が強いほど萎縮傾向あり
薬物中毒患者の脳と同様の变化

ぜんとうよう けんちょ いしゆく
前頭葉の顕著な萎縮



前頭葉は「脳の司令塔」と呼ばれ、集中して物事に取り組んだり、新しいことにチャレンジしたり、行動や感情をコントロールするなどの働きがあります。また計画し判断する力にも深く関わっています。



前頭葉が萎縮するとどんな影響がある？

不安が高まり、何事にも意欲ややる気が出なくなります。無気力・無関心の状態になります。また善悪の判断力が低下し、共感能力、社会的対話能力を十分に発揮することができにくくなります。このために良好な対人関係が作れず、拒否的（回避的）になる可能性があります。

4. ネットやゲームと上手に付き合うコツ

ネットやゲームは私たちの生活とは切り離せなくなるほど、身近なものになっています。気軽に知りたい情報を得られたり、動画を見たり、ゲームをしたり、SNSで誰かとつながったり、さまざまなことができるものです。

スマホやネットから離れられないっていう人は、もしかしたら、現実の生活がちょっとだけ「しんどい」のかもしれない。リアルな世界（普段の学校生活や家、勉強、友人関係など）に安心、居場所、希望、目標、夢、好き、が一つでも見つけられると、そのしんどさが少しだけ軽くなります。

ネットを使っている時間を減らそうとしてもなかなか難しいものです。そんな時は、ネットやゲーム以外に「これ、やってみようかな」と思えることを探してみてください。そして、その「やってみようかな」を一つずつ増やしてみましょう。

どんなことからでも大丈夫です。

映画…音楽…散歩…スポーツ…料理…お菓子作り…など。
(他の誰かと共有できると楽しさ倍増ですね。)

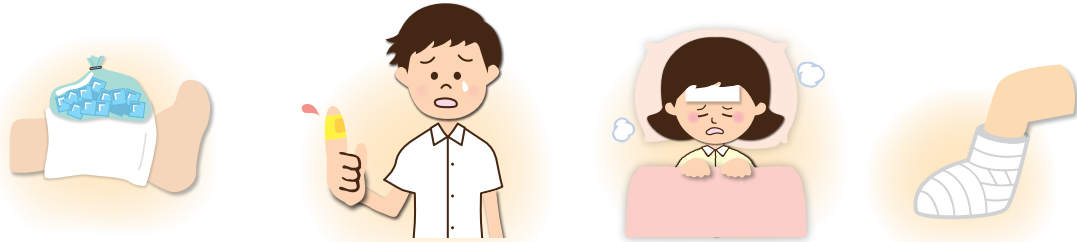


五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）を
刺激するようなことを始めてみませんか？



11 こころの応急手当

体にすり傷ができた時、どう対処しますか？

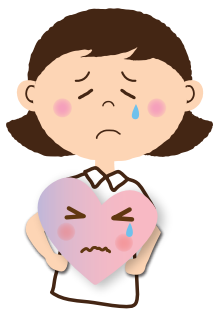


きれいに洗って、手当てをしますね。傷を放っておくと、化膿して、きれいに治らなくなります。

足首をねん挫したら、冷やして安静にして、それ以上悪くならないように手当します。骨が折れていたら、病院に行って、医師に診察して治してもらいます。

風邪をひいたらどうしますか？ 温かくして、栄養のある物を食べて、ぐっすり寝て、回復を待ちます。風邪をこじらせ肺炎になったら、病院で治療して、死んでしまわないようにして治してもらいます。

こころの傷や、不安、落ちこみの時は？



体の健康と違って、こころの健康やケガの手当てについて、家族から、教えてもらったことがないかもしれません。きっと学校でも教わったことがないかもしれません。

こころの傷や不調も、まずは自分で応急手当をして、それ以上、悪くならないようにします。自分でうまく対処できないほどの傷や不調の時は、家族や頼れる大人、専門家に相談して手当をしてもらい、必要な時は、病院へ行って治してもらい、それ以上悪くならないようにします。



**体の応急手当や治療と同じように
こころの応急手当や治療も大事です。**

ここでは、こころの応急手当について学びます。

1. こころの傷



ストレスから、こころの傷が痛み、怒り、不安、悲しみがわき、居場所がなくなつたと感じたら、やってみましょう。

効果的な対処法の実践

書いてみよう



自分に対する悪い考えを紙に書きだし、それとは違う考えを書いてみて、繰り返し復唱する。

例

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 無視された。 | ➡ 気づいてなかっただけだ。 |
| 遊びに誘ったのに断られた。 | ➡ 忙しかったからに違いない。今度誘ってみよう。 |
| うざい。 | ➡ そんな自分を好きになってくれる人もいる。 |
| いじめられた。 | ➡ 助けてくれる人はいる。 |



- ▶ 自己否定を言い変える。
- ▶ 自分の長所を思い出し、自信を取り戻す。
- ▶ 違った方法で仲間を探して、つながる。

ワークシート



続けていけば

こころがひどく痛んだり、病気にならずにすむでしょう。

それでもこんなつらい時は・・・

- ▶ 傷がヒリヒリ痛み続けたり、自分を傷つけたり、他人を傷つけたくなる。
- ▶ めったに経験しないような出来事、大きな事件などのため、ひどい傷(トラウマ)を負って、こころが麻痺してボーっとしたり、フラッシュバックして繰り返し思い出されたり、イライラや怒りが辛い。

カウンセラーや医師などの専門家にすぐに相談しよう。

相談窓口 (p.43)

2. こころの不安や恐れ

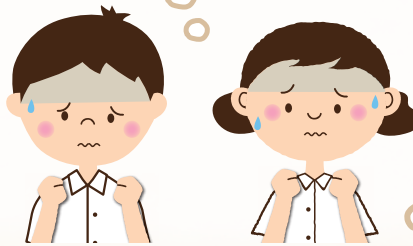


とてもこわくて
逃げたくなるものがある…

スピーチが苦手…

不安になって何度も
確認してしまう…

クラス全員の前で
あいさつなんて…
やったことないのに



初めて会うけど
うまく話せるかな

こんな時ころは・・・



こころはストレスが強くなり、緊張し、恐れを感じ、不安になります。ドキドキして頭が真っ白になるかもしれません。しかし、このような不安や恐れのおかげで、

わたしたちは自分を守り、ケガや失敗をせずにすみます

でも、不安が続いてつらい時は・・・

効果的な対処法の実践



ゆっくり息を吸い、少し止めて、ながく息を吐く。これを繰り返してみましよう。



そう、ストレスコーピングのところで習った**呼吸法**や**筋弛緩法**、そして**マインドフルネス瞑想**を実行しよう。きっと不安や恐れはやわらぎ、違った受け止めかたができるようになっていでしょう。

呼吸法・筋弛緩法 (p.8)

マインドフルネス瞑想 (p.14)

強い不安や緊張が続き、苦痛が強かったり、
ものごとや場所を避けてばかりいるようであれば

専門家の支援が必要です。

3. こころの落ち込み



大事なものをなくしたり、失恋や失敗などで、強いストレスを感じて自信を失い、自分を責め、無力感、無気力、気持ちの落ち込みなどで辛くなったら、やってみよう。

効果的な対処法の実践

書いてみよう

自分に対する悪い考えを紙に書きだし、それとは違う考えを書いてみて、実行してみよう。

- 例
- 好きな人にふられた。 ➡ もっと素敵なひとを見つけよう。
 - 大切なノートを無くした。 ➡ 時間をかけてよく探せば見つかるはず。
 - うまくスピーチできなかった。 ➡ 悪いことばかりではなかった。次はうまくいく！



- ▶ 失敗しても、どこか良かったところはなかったか、見つけてみよう。
- ▶ 次の成功のチャンスがあるかもしれない。今できること、これからできることをして、気持ちを切りかえよう。
- ▶ また今度、がんばればいい。仲間や家族の励ましを素直に受け入れよう。

ワークシート

それでもこんなつらい時は・・・

体調不良や無力感、絶望感、気持ちの落ち込みが続き、自分を傷つけたくなったり、消えた方が楽になるのでは？と考えたりするようになったら、**専門家の治療が必要です。**

相談窓口 (p.43)

12 自殺・自傷行為予防

あなたのこころの声、聞かせてください。

ひとりで抱えこまないで、まずは一度、うちあけてみませんか？

感じていませんか？
ストレスやこころと体の変化

眠れない

ごはんを食べたくない、
食べてもおいしくない

何もやる気がおきない

失敗から立ち直れない

遅刻や休みが増えた

人に会いたくない

悲しい、気持ちが沈む

消えたいくなる

服装を気にしなくなった

ミスや忘れ物が多い

自分を傷つけてしまう

何をやっても楽しくない

おさきは真っ暗だ

死んだら楽になるかな？
と考えてしまう



このようなストレス反応が、
いくつもあって、長く続くようだったら

SOS を出そう。

あなたの周りには
あなたの、こころの声を聞いてくれる
頼れる人がいます。

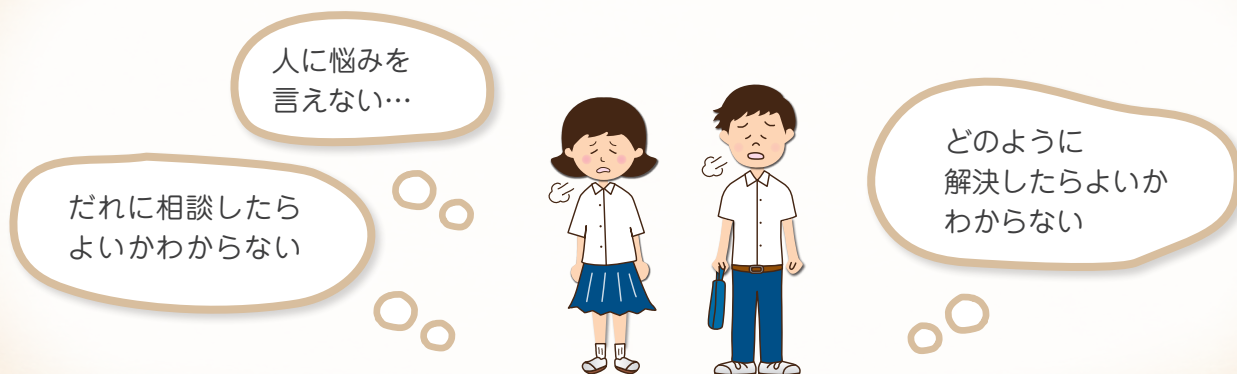


それは… **ゲートキーパー**です。

ゲートキーパーはあなたの悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

それは、家族、友人、先輩、学校の先生、近所や親せきのおじさん、おばさん、カウンセラー、医師などです。

悩みを抱えた人はこんな状態に陥ることがあります…



あなたのことを大切に思っている人とのつながりを思いだしてください。

あなたは
守ってもらふ必要のある大切な人です。

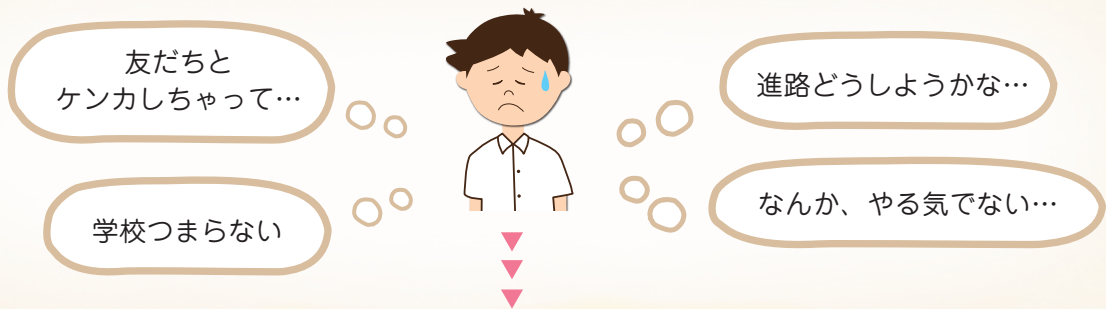


さあ、**SOS**を出して、
あなたのこころの声を、聞いてもらおう。

きっと、気持ちが楽になり、トンネルの出口が見えてくるでしょう。

13 相談をしよう

中学生の時期は「自分」について考えたり、「自立」へのプレッシャーから、自分への注目が高まり、そのため他者の言動や評価が気になり始めます。また、親との心理的距離が離れる一方で、友人関係は広がるなど、親子関係・友人関係に大きな変化がある時期です。さらに、初めての人生の選択であるといってもいい「高校受験」など、さまざまな悩みを抱える時期でもあります。そのために心が不安定になることがよくあります。



あなただけではありません。
みんなも同じように悩んでいます。

1. あなたの周りに相談できる人はたくさんいます。

あなたの悩み…誰になら話せそうですか？



家族



学校



友だち



専門家

* 家族なら？

* 学校の先生なら？

* 友だちなら？

* 他には？

上記以外にも

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）、スクールソーシャルワーカー、医師（心療内科医・精神科医）、看護師などがいます。スクールカウンセラーは皆さんの学校にもいます。相談してみてくださいね。

でも、やっぱり… 家族や友だち、先生、専門家に直接会って相談するのは…ちょっと言いにくいなあ…と思う人は、電話相談、メール相談、LINE 相談もあります。

2. 話すことは「放す」こと

自分の悩みごとや気になっていることを話すということは、「恥ずかしい」とか「弱いと思われそうでイヤ」とか「ちょっと抵抗がある」という人もいるかもしれませんが、でもそうではありません。時には弱音をはきながらも、気持ちが折れないように、しなやかな心を持つことはとても大切なことです。

「話してもスパッと解決するわけではないし…」一気に「すべて解決！」っていうわけにはいかないかもしれませんが、今悩んでいること、気がかりなこと、不安なこと、むかついていることを心の中からぜひ出してみてください。

そのモヤモヤは、完全には消えることはないかもしれないけれど、心の外に出すうちに、距離がとれるようになるかもしれません。

話すことは「(手) 離す」ことであり、
「(解き) 放す」につながります。



相談することで...

辛いことや苦しかったこと、イライラや悲しさなどの気持ちをなかつたことにしたり、消し去ることはできません。でも、誰かに話すことで、そんな気持ちを一度、自分の内側から出して、整理して、また自分の心の収まりがよいところに整理して置きなおすことができます。



こころの整理

3. 勇気をだして、話してごらん。

はじめて相談する時、もしかすると「不安、怖い」とか「こんなことで相談しても大丈夫?」、「うまく話せないかも」など心配することがあるかもしれません。

でも大丈夫 ...

カウンセラーはこんな風に思いながら、あなたのお話を聞いていきます。

よく来てくれたね。
話してくれてありがとう。

悩みごとはみんなそれぞれだから、大丈夫。
あなたの悩みを大切にしますよ。
うまく言えなくても大丈夫。
ゆっくり話してみてね。
つらかったね。
でもいっぱい頑張ってたんだね。

話してくれてありがとう。
一歩ずつ、少しずつ、考えていこうね。



県内、全国の相談先紹介

家族や学校の先生、友だち、スクールカウンセラーなど、
直接会って相談しにくいときは、下記の電話番号でも相談できます。

とくめい
匿名でも
OK だよ

沖縄県内

沖縄県教育委員会 親子電話相談

098-869-8753

月～土 9:00～22:00 まで

誰だって、そっと話したいことがある。
あなたの悩みを相談員がお聞きします。
プライバシーを守ります。
学校のこと 友達のこと 自分のこと 家庭のこと

沖縄いのちの電話

098-888-4343

年中無休 10:00～23:00 まで

あなたがつらい時、いつも近くにいます。
秘密を守ります。相談は無料です。

沖縄県警察少年課：少年サポートセンター（ヤングテレホンコーナー）

0120-276-556

月～金 9:30～18:15 まで

非行やいじめ、犯罪被害などの悩みごと、困りごとに
対して、どう解決したらよいかを一緒に考えます。

沖縄県立総合精神保健福祉センター：こころの電話

098-888-1450

月・水・木・金 9:00～11:30 / 13:00～16:30

こころの健康保持増進を目的として
相談に応じます。



 <https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/seishinhoken/>

沖縄県子ども・若者みらい相談プラザ sorae（ソラエ）

（北部圏域の方）

0980-43-8300

月～金 10:00～17:00

（それ以外の方）

098-943-5335

火～土 10:00～18:00

子どもやそのご家族等からの
様々な悩みに対する総合相談
窓口です。

全国

子どもの人権110番

0120-007-110

月～金 8:30～17:15 まで

いじめ、暴力・暴言を受けている、など
先生や親に話しにくいことがあったら、
電話してくださいね。

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

24時間 年中無休（なやみ言おう）

いじめで困ったり、自分の友人のことで不安や
悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつ
でもすぐ電話で相談してください。

SNS相談

生きづらびっと（ライフリンク：厚生労働省補助事業）

 <https://yorisoi-chat.jp/>

月・火・木・金・日 17:00～22:30（22:00まで受付）
水 11:00～16:30（16:00まで受付）

あなたのつらい気持ちを
安心して話すことの
できるSNS相談です。



チャイルドライン

 <https://childline.or.jp/chat>

チャットで相談できます。
（HPよりカレンダー参照してください。）
チャット開設日の16:00～21:00

かかえている思いを誰かに話すことで、少し
でも楽になるよう、気持ちを受けとめます。
あなたの思いを大切にしながら、どうしたら
いいかを一緒に考えていきます。



ストレスや悩みごとを完全になくすことはできません。
落ち込んだり、元気が出ないこともあるでしょう。
イライラしたり、むかつくことだってあるでしょう。

でも、ずっと続くとつらいよね。
そんな時は誰かに話をしてみよう。伝えてみよう。
聴いてもらおう。



応援団をつくろう。

頑張っている自分自身にかけてあげたい言葉は何ですか？

自分を勇気づける言葉





♥ わたしのこころのタネは・・・

忙しい時、大変な時には、とっておきの本を手に取ります。主人公の「困ったら たすけてって いっちゃえばいいんですよ」「全部ひとりではもてませんよ」(リラックマ生活~だらだらまいにちのススメ~ コンドウ アキ著 主婦と生活社刊)などの言葉にホッとして、少し元気になれます。

白井 和美



♥ わたしのこころのタネは・・・

うまくいかなかった時にも、ちょっと一休みして「何とかなる！」とあきらめない。いやなことを経験しても、「これはきっと役に立つ！」と良い面を考える。

山本 和儀



♥ わたしのこころのタネは・・・

うまくいかない時にこそ、鏡の前に立って『よくやってるよ!』『Don't over do it! (がんばり過ぎなくていいよ)』と自分に語りかけてみます。気分がスーッと楽になることがあります。

勝連 啓介



♥ わたしのこころのタネは・・・

きつくなった時、元気がでない時は、今やれていることに注目しながら『よくやってる。出来てるじゃん。』って自分自身の頑張りをほめるようにしています。人からほめられた時もそうですが、自分で自分をほめる。そうするとなんだか嬉しくなって、「また頑張ってみようかな…」って思えます。

稲田 政久



♥ わたしのこころのタネは・・・

私のモットーは、『出来るか出来ないか、ではなく、やるかやらないか!』とにかく行動することを大切にしています。でも、これって結構シンドイんですよね(苦笑)。たまには「やりたくない~」って逃げて、また「やるかやらないか!」って頑張る。人生長いから。山あり谷ありが当たり前。最終的に「まあ、よかった」くらいだといい感じですね。

伊藤 義徳

自分を元気づける“こころのタネ”

あなたを元気づけるこころのタネは…



あなたはどんな場面で自己批判が生じやすいですか？



(例 テストで悪い成績をとったとき、友人に仲間はずれにされたとき、家族とけんかしたとき 等)

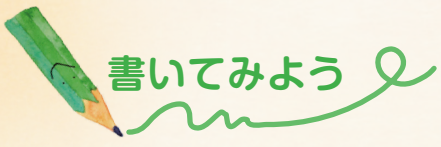
そんなとき、どんなことを自分に言っていますか？



(例 「私って、最悪!」「私はいない方がいいかも…」「なんでいつも私って怒ってしまうのか」 等)

上の欄に書き出したような自己批判が生じやすい場面で、
セルフ・コンパッションするとしたら、どんな声かけを自分にすることが出来ますか？





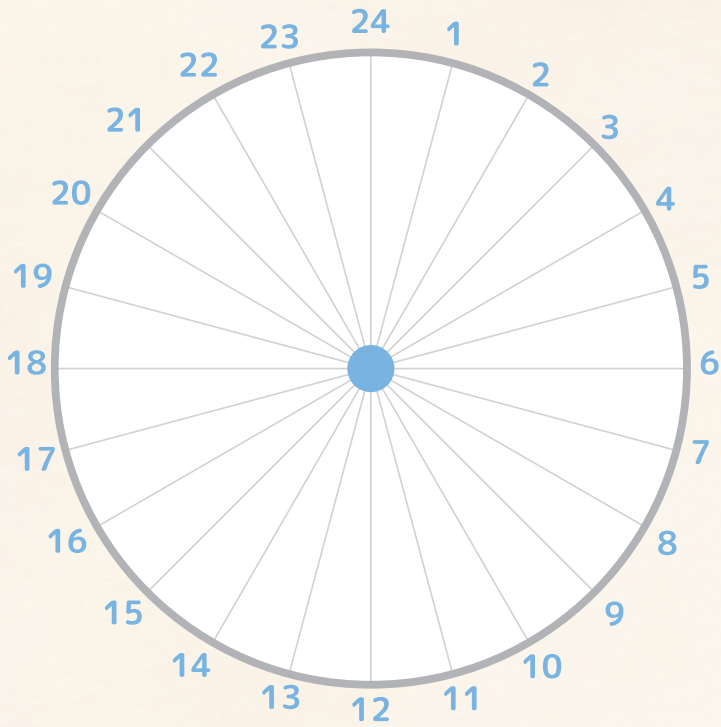
書いてみよう

あなたにとって、一番信頼できる人（好きな人、仲のよい人など）が、
あなたを励ますために手紙をくれました。それはどんな文章でしょうか。
「優しい人から来た手紙」を想像して書いてみましょう。

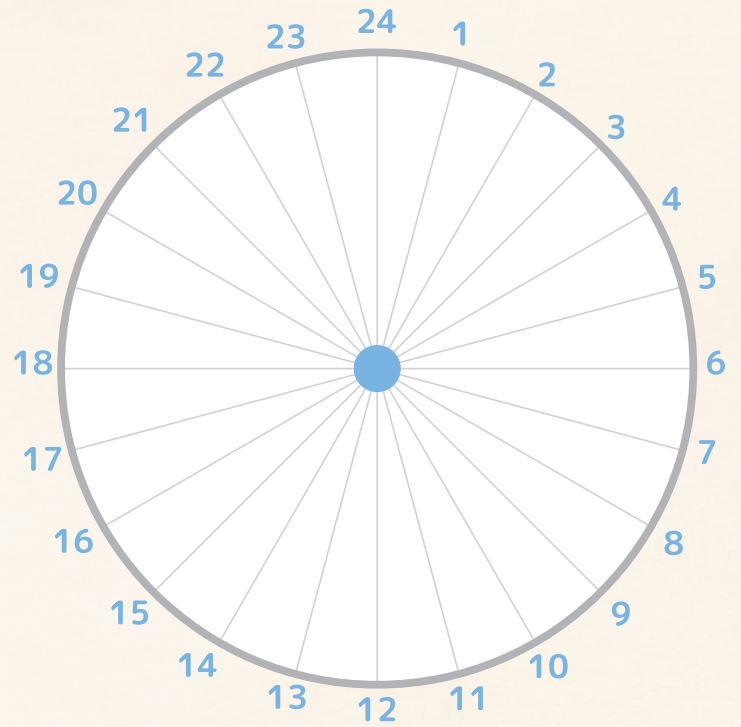
へ

より

あなたはネットやゲームを1日に何時間使っていますか？
使用している時間帯に色を塗ってみましょう。



平日



休日

合計

時間

合計

時間

書いてみよう



- ◆ 自分に対する悪い考えを紙に書きだし、
- ◆ それとは違う考えを書いてみて、繰り返し復唱する。













- ◆ 自分に対する悪い考えを紙に書きだし、
- ◆ それとは違う考えを書いてみて、実行してみよう。















こころのタネ

こころの健康 中学1～3年

次世代の健康教育検討委員会

編集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班
こころの健康班

班 長	山本 和儀	山本クリニック 院長 EAP 産業ストレス研究所 所長 浦添市医師会 理事
班 員	勝連 啓介	浦添市障がい福祉関連複合施設ピアラルうらそえ 施設管理責任者 発達相談クリニックそえ～る 院長 医療法人へいあん平安病院 小児科・児童精神科
//	伊藤 義徳	琉球大学 人文社会学部人間社会学科 教授
//	稲田 政久	沖縄国際大学 キャンパス相談室 臨床心理士 / 公認心理師
//	今枝 聖子	沖縄県教育庁保健体育課
//	大城めぐみ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会
委 員 長 白井 和美

沖縄県医師会 理事
那覇市医師会 理事
白井クリニック 院長

次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部 健康長寿課 健康推進班
新里 恵美 坂名城恭子 宮城恵美子 木村 好

沖縄県医師会事務局

平良 亮 高良 剛 勢理客美沙子

発 行 (2015年3月 初版第1刷発行)
2022年3月 第2版第1刷発行

沖縄県
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2
TEL : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289

沖縄県医師会
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川 218-9
TEL : 098-888-0087 FAX : 098-888-0089

デザイン・編集
Studio ほわっと



こころをほわっ
ある日舞いおりたひとつぶのタネ
どんな花が咲くのかな



Name _____