

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



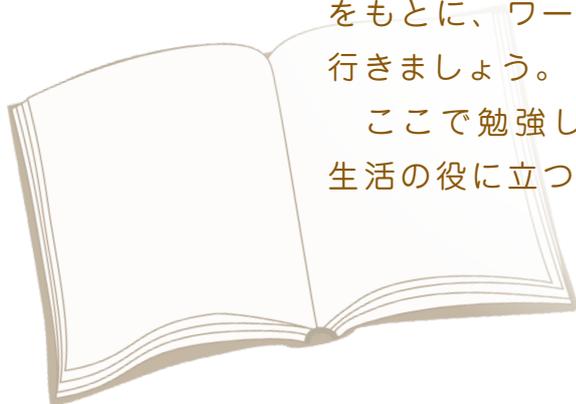
はじめに

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
- ・ 誹謗中傷ひぼうちゅ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)



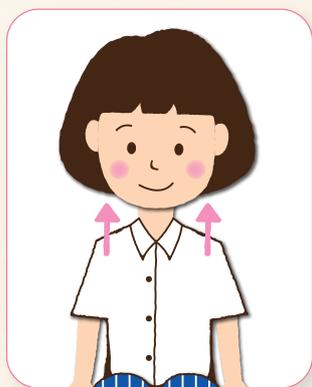
③十分に息を吸ったらまた約6秒かけて、口から吐き出しましょう。

ゆっくりと呼吸を整えましょう。

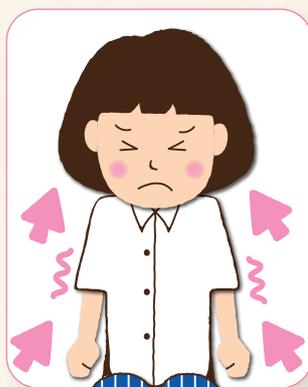
イライラしている時やストレスがたまって疲れている時は、私たちの体は緊張してこわばっています。ここでみなさんに紹介する「筋弛緩法」は、筋肉にギュっとな力を入れて、しばらくして力を抜くことにより、緊張や筋肉のこわばりをゆるめ、ときほぐそうとする方法です。

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。

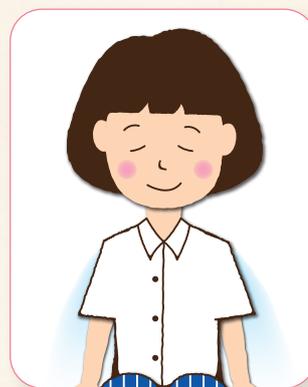
筋弛緩法（肩）



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）

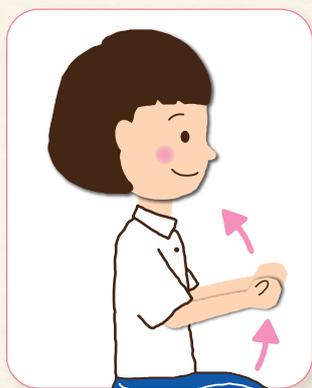


②力を入れた状態のままそのままの姿勢で10秒間数えます。



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。

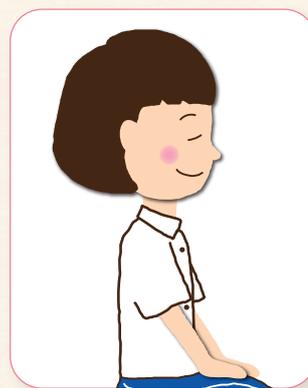
筋弛緩法（上腕）



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

ゴメンね…
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

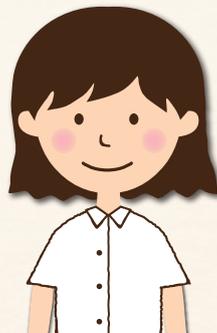
自分の失敗でチームが負けてしまったとき

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。

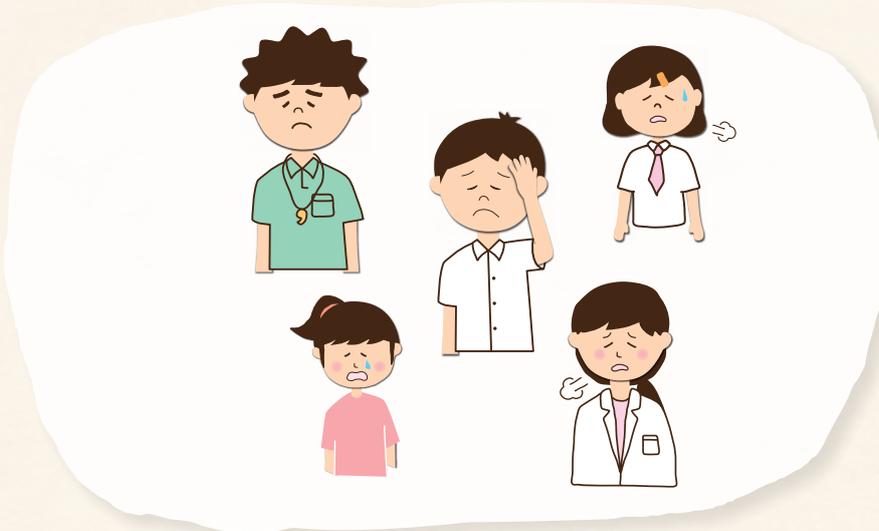


書き出してみよう

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)



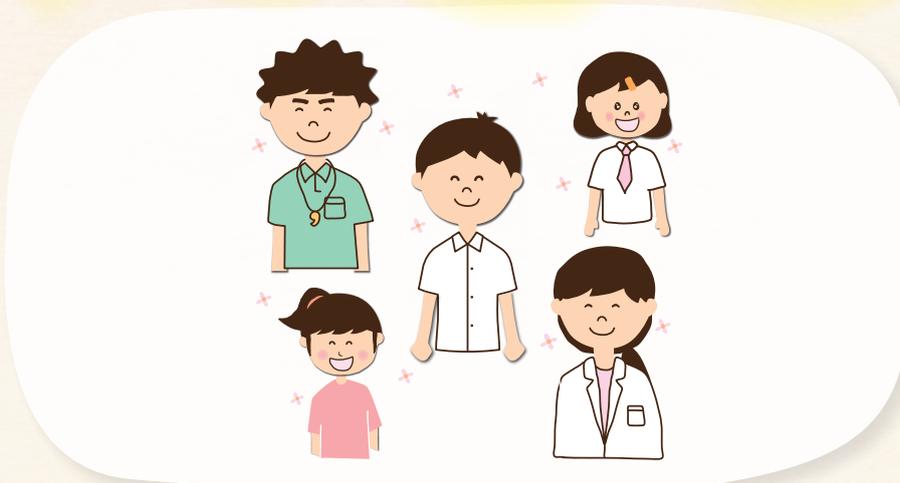
そんなとき、どんなことを自分に言っていますか？

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。

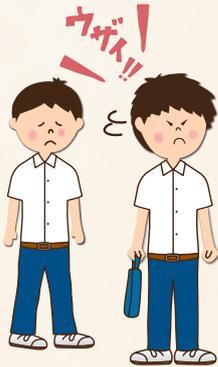


◆ **自分を幸せにしてあげられる自分になるために
セルフ・コンパッションを育みましょう。**



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。