

……こころの健康……





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



副読本「こころのタネ」の作成に関わった全員からの想いを込めたページです。

1年生で学ぶ時に読むだけでなく、それぞれの学年で取り上げる時に、ぜひ読んでください。

「こころをほわっ」の詩に関しては、先生が読むだけでなく、全員で朗読することもおすすめです。

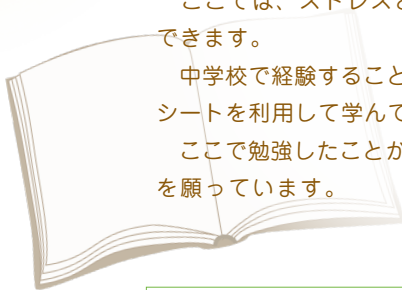
はじめに

みなさんに“こころと体が健康になる”ためのヒントが
いっぱいあ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
ストレスの身体やこころ、行動への影響について	
2. ストレスへの対処法	6
ストレスへの対処法のレパートリーを増やそう	
3. リラックス法	8
こころと身体をゆるめる方法	
4. アサーション	10
自分も相手も大切に自己表現	
5. マインドフルネス	12
こころの筋トレ：悩みを手離せるようになる こころを作ろう	
6. セルフ・コンパッション	16
自分へ思いやりの言葉をかけてあげよう	
7. 対人関係の悩みの解決方法	22
より良い対人関係を作るために必要なこと	
8. 発達障がいを理解しよう	24
多様性を認め合おう	
9. こころの健康障害	28
毎日の生活が苦しいなあと感じた時に	
10. ネット・ゲーム依存	30
ネット・ゲーム依存が及ぼす影響	
11. こころの応急手当	34
こころがつかれて、苦しい時は	
12. 自殺・自傷行為予防	38
「助けて」と言ってもいいんだよ	
13. 相談をしよう	40
あなたは一人ぼっちではありません	



1 ストレスとストレス反応

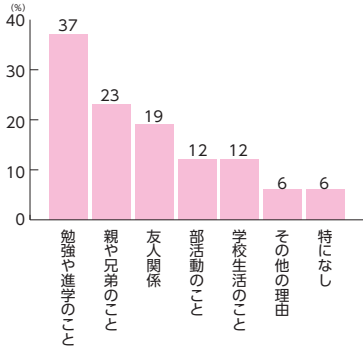
「ストレッサー」と「ストレス反応」の間に介在する「ストレス」という概念の理解を目指します。生徒の様々な心身・行動上の変化が、ストレスに起因するかもしれないとの気づきを高めます。

ストレスの説明

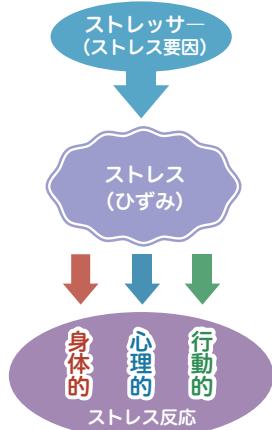
ボールを押さえた時、押している指を「ストレッサー」、ボールが押されてゆがんだ状態を「ストレス」といった説明をしてもよいでしょう。

ボールが破裂・パンクしないようにすることを「ストレス対処；コーピング」と言い、具体的には、休息やリラクセス法、呼吸法、他人への相談などがあります。

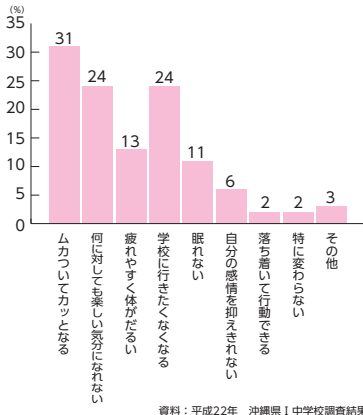
ストレスの原因



ストレスって何ですか？



ストレスの反応

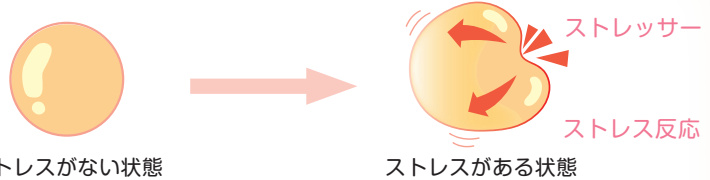


関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康

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、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」



ストレッサー、ストレス、ストレス反応の違いについて整理しましょう。

特に**ストレス反応**に関しては、同じ出来事（**ストレッサー**）に対しても、その**反応**には一人ひとりそれぞれ違いがあることに注目させましょう。

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
- ・キレル
- ・大声を出す
- ・ひきこもる
- ・誹謗中傷の書き込み
- ・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？



人によってストレス反応の出方に違いがあることに注目させます。

ストレスを自由に挙げてもらった後、勉強のこと、親のこと、友人のこと、部活のこと…などグルーピングしても良いでしょう。みんな自分と同じようにストレスがあるということに気づいてもらうことが重要です。

ストレスとなりうる出来事を経験した時、そのストレスにどのように影響されるか、またそのストレスをどう感じるか（捉えるか）によって、どのようなストレス反応が生じるかが決まります。このため同じようなストレス（出来事）に対しても、それを経験した個人により反応が異なります。

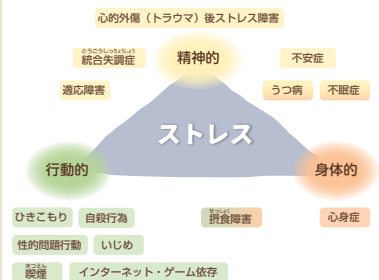
変化（ストレス反応）について、身体、気持ち、行動のそれぞれの側面に反応が出やすい人、出にくい人、違いがあることに触れることが重要です。

年齢とストレス反応の違い

ストレス反応には、個人による違いのほかに、年齢によっても違いがみられます。幼児や小学生の頃までは、身体的な反応が多く見られます。心理的反応は高校生になってから気づかれることが多く、成人になっても、自分自身ではなかなか気づくことが困難な場合があります。

中学生のストレス反応は、身体的反応、心理的反応、行動的反応、いずれも起こります。個人差はありますが、特に中学生では他の年齢層と比べると、行動的反応が多いという特徴があります。

ストレスを放置しておくと、様々な病気や不安定な精神状態になってしまいます。



POINT

身体的、心理的、行動的といったように厳密に区別することが出来ない反応もあります。例えば、「ムカつく」は、心理的反応にも身体的反応にも挙げられています。

「ムカつく」とはむかむかする、吐き気を催すといった腹部の違和感を表す言葉ですが、これはイライラや怒りをこころの中にきちんととめることが出来ていないという状態を表す言葉でもあります。

前向きで効果的なストレス対処と、後ろ向きなストレス対処の違いを学びます。忙しい現代社会では、適切な時間の使い方も必要なスキルであり、タイムマネジメントの理解を深めます。

関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康

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、ひどくならな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」とあきらめてしまつ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パートリ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つてぐっすり眠る、スポーツなどで体を動かし、好きな歌を歌つ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「イヤなことはいらないでください」と断るなど、ストレスの原因であるストレス者に**積極的にチャレンジ**して解消することも良い方法です。イヤなことがあつても、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。



ストレスの評価、対処とストレス反応の関係

子どもたちはストレスを経験した際に、「どの程度イヤだと思うか?」「どの程度乗り越えられると思うか?」など、それぞれに違った認知的な評価を行い、それらに基づいて様々な**対処行動(コーピング)**を行っています。その違いによってストレス反応の程度が異なってきます。

ストレス者の経験

潜在的にストレス者となりうる事象を経験した。

認知的評価(受け止め方) (影響性・コントロール可能性)

経験したストレス者に対して
→どの程度イヤだと思うか?
→どの程度乗り越えられると思うか?

コーピング (積極的対処・消極的対処)

認知的評価にしたがつて
→どのような対処を行うのか?

ストレス反応の表出

ストレス反応の程度が決定される。

「子どものためのストレス・マネジメント教育」より引用・改編

ストレス者への主観的評価 (認知的評価)

1. 影響性
どの程度イヤだと思うか。
2. コントロール可能性
どの程度乗り越えられると思うか。

対処行動(コーピング)

1. 積極的対処
問題の解決に向けて積極的に取り組む。
2. 思考回避
問題について考えることをやめる。
3. サポート希求
周囲の人々に援助を求める。
4. 諦め・静観
しかたのないことだと諦める。
5. 価値の転換
かえって良いことを学んだと考える。

認知的評価・コーピングの種類とそれに含まれるおおまかな内容を示します。認知的評価の「影響性」は一次的評価、「コントロール可能性」は二次的評価と呼ばれることもあります。またコーピングは「積極的対処」と「回避的対処」に分割して論じられることもあります。

「子どものためのストレス・マネジメント教育」より引用



ストレス者を経験しても、受け止め方の違いにより、ストレス者の脅威度を低く考える人は高く考える人よりもストレス反応・症状が低く抑えられます(右図参照)。

またストレス者をコントロールできると考える人は、コントロールできないと考える人よりもストレス反応・症状が低く抑えられます。したがって、**ストレスに早めに気づく**ことで、脅威度が高くないうちに、何とかコントロールできると認知的評価を行い、早めに・効果的に対処(コーピング)することが可能となり、ストレス反応があまり出ないようにすることができます。



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、きんしつじんぼう筋弛緩法、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。弱い者をいじめてうつぶんを購らす。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。



対処行動（コーピング）の違いがストレス反応に与える影響

対処行動（コーピング）の違いがストレス反応に大きな影響を与えます。

子どもの実行する対処行動は、「積極的対処」「思考回避」「サポート希求」「諦め・静観」「価値の転換」の5つの対処行動の組み合わせによって、様々なパターンがみられますが、①「積極的対処」や「サポート希求」、「価値の転換」などにより直面している問題を積極的に解決しようとするパターンの子どもの比べて、②問題が生じるとそれに取り組もうとはせず、「思考回避」や「諦め・静観」などにより、問題を回避するパターンの子どもの方にストレス反応が強く出ると言われています。

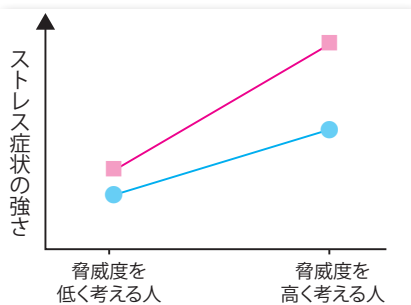
チャレンジによる積極的対処、相談によるサポート希求、価値の肯定的転換の方が効果的な対処と言えます。

攻撃によるストレス発散、諦め、抱え込みは、効果的ではない対処法です。

リラックス法は、一時的思考回避でストレス状態が悪化するのを防ぎ、価値観を転換することも可能となり、効果的な対処法と言えます。しかし、そればかりしていると消極的対処・思考回避・諦めにより問題がさらに悪化することにもなり、効果的対処とは言えません。

タイム・マネジメントの有効的な利用法

現代社会は、スピードと効率を求められる状況が多く、ストレスフルな社会です。そのような中で、テキストに述べた「リラックス・チャレンジ・相談」は非常に有効なストレス対処法です。また、時間をうまく管理して、緊急性・重要度の高いものから優先順位をつけて、物事に対応していくことで、余裕が生まれ、かつ、成果をあげることができます。



● コントロールできると考える人
■ コントロールできないと考える人

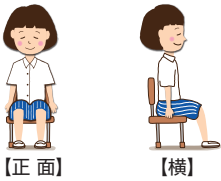
「受け止め方の違いとストレス反応との関係」

(坂野、1995 学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアルからの引用)

3 リラックス法

効果的なストレス対処法である「呼吸法」「筋弛緩法」を実際に体験していただきます。緊張と脱力の落差を感じる事が大切です。先生も生徒と一緒に実践してみてください。

基本姿勢



【正面】

【横】

背もたれにもたれず浅く腰かけ、両腕はだらんとおろします。膝と脚は肩幅程度に開き、足裏は床についた状態です。背中中は軽く伸ばします。

「呼吸法」声かけの例

- 1 目を閉じて、ゆったりと楽に呼吸をしていきます。
- 2 (少し間をおいて) 吐く息に注意しながら息をゆっくりなが〜く吐いていきます。
- 3 苦しくならないところで、鼻から息を自然に吸います。自分のペースで構いません。ゆったり、ゆっくり、楽な呼吸をしていきましょう。そうすると、段々と気持ちが落ち着いていきます。

※注意 目を開れない生徒がいたら、開眼のままでも実施可。無理に開らせないこと。

吐く、吸うの秒数に関してはあまり厳密にならなくてOKです。それぞれ個人にあった長さで構いません。概ね「吐く:吸う=2:1」くらいの比であれば良いでしょう。ゆっくりと「息を吐く」ことに意識を向けさせましょう。吐く時は口から、吸う時は鼻から吸うとやりやすいようです。練習を重ねてきたら、吐く、吸うともに鼻からが理想です。

呼吸の出入りに意識を向けることが重要です。吐くとお腹が凹み、吸うとお腹が膨らむ呼吸法はリラックスに大変有効です。1日3〜4分程度の練習でOKですので、継続的な実施を促しましょう。

しかし、長時間の練習や苦しさを我慢することはNGです。

基本

吐いて⇒吸う

リラックス状態を保つ。

(例) 約6秒で吐いて、約3秒で吸うを繰り返す。

応用

吐いて⇒吸って⇒止める

緊張を和らげる。試合前など、オススメです。

(例) 約6秒で吐いて、約3秒で吸って、約3秒止めるを繰り返す。

※慣れてきたら約8秒程度にのびしてみても良いでしょう。

関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康

3 リラックス法

さあ、やってみよう！ こころと体をリラックス

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ところと体をゆるめ、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。深呼吸でこころも体もリラックスしますよ。

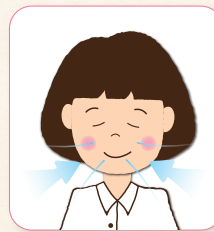
呼吸法

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！

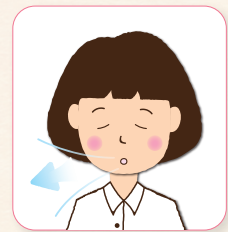


ゆっくりと呼吸を整えましょう。

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。



ストレス・緊張状態では、呼吸は浅くて速い呼吸になります。また、リラックス状態では、ゆったりとした深い呼吸になります。緊張している時に、ゆったりとした呼吸をすると、気持ちが落ち着きます。リラックス状態と呼吸には密接な関係があります。

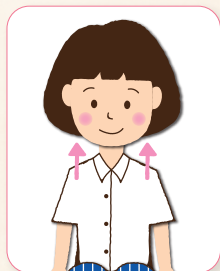
吐く息に気持ちを落ち着ける効果があるので、吐く息に注意を向けて、ゆっくりと息を吐きましょう。また、体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まります。呼(吐)いてから、吸うことが「呼吸」です。

きん し かん ぽう
筋弛緩法

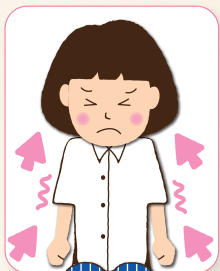
イライラしている時やストレスがたまって疲れている時は、私たちの体は緊張してこわばっています。ここでみなさんに紹介する「筋弛緩法」は、筋肉にギュっと力を入れて、しばらくして力を抜くことにより、緊張や筋肉のこわばりをゆるめ、ときほぐそうとする方法です。

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。

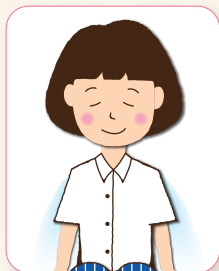
筋弛緩法（肩）



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）

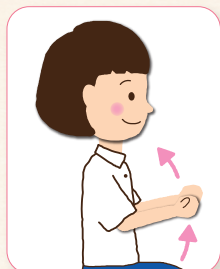


②力を入れた状態のままそのままたの姿勢で10秒間数えます。



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。

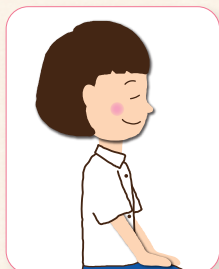
筋弛緩法（上腕）



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。



POINT

筋弛緩法とは、筋肉に力を入れ、その後、一気に脱力することによって緊張していた筋肉をリラックスさせる方法です。その際、力は全力ではなく、80パーセント程度の力が良いでしょう。

緊張と脱力の落差を感じる事が大切です。筋弛緩法により、体がリラックスした状態になると、ところも穏やかに安定していきます。ところと体は密接に繋がっています。

筋弛緩法について

呼吸法や筋弛緩法などの身体的リラクゼーションを行うことは、ストレスによるところと体の不調和・アンバランスを回復させます。リラクゼーション法は、ストレス反応の軽減において即効性があり、続けることで心身の自律機能の回復を促し、ストレス反応を起きにくくさせます。

「筋肉を弛緩させる」ことを意識的に行うことはなかなか難しいですが、強張り疲労した身体の部分に敢えて力を入れて緊張させ、その後、スッと力を抜いて筋肉の緊張を一気に解放すると、その反動でより深い弛緩状態をつくることができます。

【補足】

首の弛緩法

1. 顔を右に向け、痛くならないところで10秒程その姿勢をキープします。
2. ゆっくりと顔を元の位置まで戻します。
3. 同じように、左側・上側・下側についても行います。
4. 1～3を数回繰り返しましょう。

背中

1. 両肩を後ろに引き、肩甲骨をくっつけるようにします。
2. 痛くならないところでその姿勢を10秒程キープします。
3. ゆっくりと肩を元の位置まで戻します。
4. 1～3を数回繰り返しましょう。

顔の弛緩法

1. 口をすぼめて目や眉、頬など顔全体のパーツが顔の中心に来るようなイメージでギュっと力を入れます。
2. その表情のまま10秒程キープします。
3. ゆっくりと力を脱いて、息を吐きながら顔全体の筋肉がゆるんだ状態を15～20秒、味わいましょう。
4. 1～3を数回繰り返しましょう。

※食後は控えるようにしましょう。

痛めている部位がある場合、違和感を感じたらその部位は行わないでください。

力は7～8割程度で十分です。（痛みがない程度）

4 アサーション

対人関係のストレスを前向きに克服するために、自分も相手も尊重する伝え方「アサーション」を学びます。攻撃的な自己表現、非主張的な自己表現と対比して理解を深めます。

関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康 / 道徳 B 相互理解、寛容

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



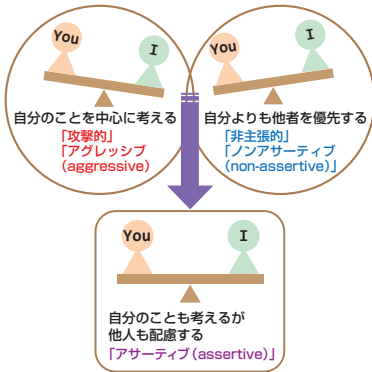
いろいろな伝え方があることを知ろう！

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。

コミュニケーションには3つのタイプがあります。

- ① 自分のことを中心に考えるタイプ
- ② 自分よりも他者を優先するタイプ
- ③ 自分のことも考えるが、他人も配慮するタイプ



アサーションとは…

自分のことも考えるが、相手のことも配慮するコミュニケーションのあり方です。

自分のことも相手のことも大切にするので、双方に優しいコミュニケーションであるといえるでしょう。

□ 3つのタイプの特徴

- * 非主張的
引込み思案、自己否定的、消極的
- * 攻撃的
支配的、他者否定的、相手に指示
- * アサーティブ
自己尊重、自己調和、自己協力

□ アサーションの4つの柱

- * 誠実
自分の感情、気持ちに素直
- * 率直
「～と感じている」と率直
- * 対等
誰もが平等に権利を持っている
- * 自己責任
自分の主張の責任は自分に

アサーションについて

あおいさん（友人からの遊びの誘いTEL場面）については、もし自分があおいさんの立場だったらどのように対応・返事をするかについて自由に考えてもらい、記入させましょう。

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？



アサーションは「さわやかな自己表現」とも言われる「自己尊重型」のコミュニケーションのあり方です。

そのためには、下記の3つの要素が必要となります。

- ① 自分の気持ちや意見をはっきりさせること
- ② それを具体的に表現するスキルを身につけること
- ③ 相手の思いを理解すること

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すが、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!



あおいさんの場面では
アグレッシブな言い方

『あなたはヒマなのかもしれないけど、私は発表会の練習やテスト勉強で忙しいんだよね。』

ノンアサーティブな言い方

『…………う、うん。…いいよ。
…どこで遊ぶか?』

アサーティブな言い方

『どうしたの?なんか悩み事があるの?話を聴いてあげたいんだけど、最近部活が忙しくて、テスト勉強が進んでいないんだ。今週末は無理そう。ごめんね。演奏会が終わったら遊べると思うよ。』

アサーティブなメッセージを考えるヒント

自分の気持ちを相手に適切に伝えるための方法として

「アイ (I) メッセージ」(主語を私は〜。といった風に表現する) もあります。

例えば、左記のゲームの例で言えば、次のようになります。

「アイ (I) メッセージ」

『私はゲームをしたいんだ。早く返してほしいな。』

「ユー (You) メッセージ」

『あなたがソフトを早く返さないからイライラする。』

「ユー (You) メッセージ」は相手への攻撃、追及といったメッセージが伝わりやすくなりますが、「アイ (I) メッセージ」は、自分の気持ちや要望をきちんと伝えながらも、相手への文句や批判のみでなく、穏やかに伝えることができるアサーティブな表現です。

POINT

アグレッシブ、ノンアサーティブ、アサーティブの3つのメッセージの特徴をつかみ、自分のやり取り、コミュニケーションの特徴を知ることが大切です。

アサーティブなメッセージが思いつかない場合には、自分の気持ちを相手に適切に伝えるための方法として、右記の「アイ (I) メッセージ」を紹介すると良いでしょう。

言葉だけでなく、表情やジェスチャー、視線、言い方、声の大きさなどによっても伝わるメッセージが変わることに着目させましょう。

5 マインドフルネス

マインドフルネスは、今ここでの経験に、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。これがなぜ重要で、いかにして育むのか、実践と共に紹介します。

マインドフルネスって何？

こころの健康に役立つというところで、最近注目される概念です。アメリカのGoogle社が社員のために採り入れたことで話題になりました。詳しくは、巻末の「特別読物 マインドフルネスp.54」をご参照ください。

苦しみが生まれる共通の仕組み

人はいろいろなことで「悩む」「苦しむ」ことがあります。その内容は人それぞれですが、悩む「仕組み」は共通しています。ここでは、「自分だけが苦しい」「このつらさは誰にも分からない」という「孤立化」の姿勢ではなく、みんな何か苦悩を抱えている（それに気づいていない人もいるが）ところは一緒だ、という「人としての共通性」に目を向けてもらいます。その上で、苦しみが生まれる仕組みを共有してほしいと思います。

心の自動操縦

我々の心は、我々が思っている以上に勝手に走り出してしまいます。そして、心は「自動操縦」機能を持っており、いつものパターンに持ち込もうとします。「イライラすると人に当たってしまい、後で罪悪感に苦しむ」「嫌なことがあるとそのことばかり考え続け、しかも悪い方にばかり考えてしまう」など。知らず知らずのうちに起こっていることが、我々をより苦しい状況に運んでいくのですから、何より大事なことは、そうなっていることに「気づく」ことです。そして、その自動操縦の車の燃料も自分で供給していることに「気づく」ことができます。後は、車に燃料を足すのを止めれば、自然と車は止まるのです。

関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康 / 道徳 A 節度、節制

5 マインドフルネス

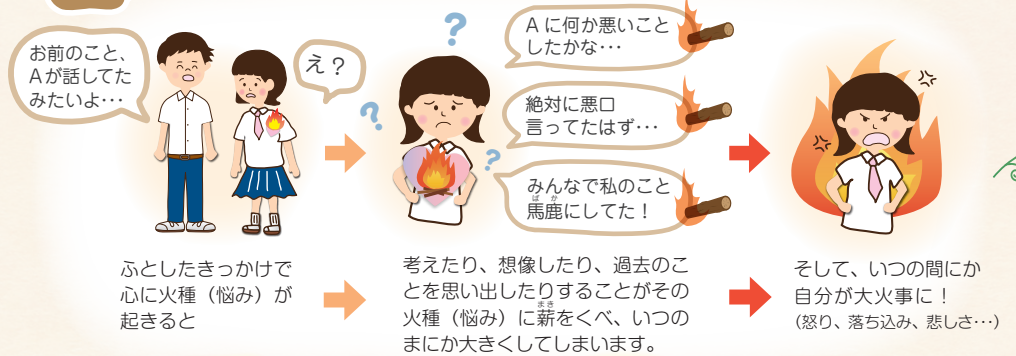
1. 私たちが苦しむとき…



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」



12

そんなこと、本当に出来るの？ ▶▶▶



指導者が「理想」を生徒に押しつけないよう注意しましょう。そうすると、生徒はその授業の中で「苦しみ」を抱えることとなります。こうすることが正しい、とか、間違っちゃいけない、といった考え方を手放し、どんな反応が生徒達から出てきてもそれを認め、楽しむスタンスで行いましょう。実際、マインドフルネスとは、今この自分に気づいていさえすれば、あとはすべてOKなのです。

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、当たり前前の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



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。



レーズンエクササイズ

マインドフルネスを体験的に理解するために、導入としてよく行われる「レーズンエクササイズ」をやってみてもよいと思います。一人に一粒レーズンを配ります。そして、それと5感を通して十分に関わります。

- ①手のひらに乗せてよく見て観察します。
- ②ゆっくりとつまんで鼻に近づけて、香りを味わいます。
- ③耳元に近づけて、音を聞きます。振ったり、少し潰してみてもいいかもしれません。
- ④再び手のひらに戻してよく見ます。そのとき、心の中で自分がどんなことを考えているかに気づき、意識をレーズンを見ることに戻す、ということを繰り返しながら、よく見ます。
- ⑤ゆっくりと唇に近づけ、触れます。
- ⑥口に含み、下で触れる感じを味わった後、ゆっくりと噛みます。
- ⑦ゆっくりと咀嚼し、時間をかけて飲み込みます。

10分ほどかけて一連の動作を行った後で、その時々どのように感じたか、気づきがあったかについてみんなで振り返ります。また、自分に気づきの目を向けることがどんな経験であったかについて話し合います。

自分は自分で変えられる

誰かが自分を変えてくれるのを待つのではなく、自分で自分を幸せにする、という気持ちが必要です。でもそれは難しいことではなく、ちょっとしたトレーニングの繰り返しによって手に入られるのです。



おかしい発言をした子がいたら、「それは間違っている」ではなく、「今どんな気持ち？」とその子に興味を持ってあげてください。「Why (なぜ)」ではなく、「How (どのように)」に興味を持ちます。マインドフルネスは、言葉で教えるものではなく、指導者の態度で伝えるものと言われます。先生がマインドフルになりましょう。

トレーニングを行うときの注意点

教室が落ち着いた雰囲気の時に行ってください。音源を使用するときはそのままかけて頂ければと思いますが、教示を先生が読まれる際には、そのまま棒読みするのではなく、ゆっくりと、穏やかに、柔らかな声で包み込むように読んでいきます。

ちゃんと、正しく、型どおりにやるのが目的ではありません。もしやりたくなさそうな子やふざげそうな子がいても、叱ったり注意をせず、おとなしくしていればOKとして先に進めます。そうした子には優しく「いまどんなことを考えている？それに気づいていればOKだよ」と声をかけてあげてもよいかもしれません。自分自身に興味を向けることを促します。

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「呼吸の瞑想^{めいそう}」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♪ ▼



ぜひ、子ども達に指導する前に先生自身のマインドフルネス経験をもっておきましょう。まずは1日5分×2週間くらいから試してみたいかがでしょうか。マインドフルネスは「心のスポーツ」です。やったらやっただけ上手くなりますし、やったことのない人には指導は出来ません。最近は、手軽に出来るアプリもたくさんあります。この音源でなくては出来ないと言うことありませんので、まずは自分がこのスポーツを少しでも出来るようになってから、指導を行ってください。

※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」「集中力が無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。

先生の姿勢

マインドフルネスの指導を行う際、一番大事なことは、指導者が、「正しい・間違ってる」「よい・悪い」「上・下」という価値観を手放し、そうした言葉を使わないことです。こうした価値観は、doing mode（することモード）と言われ、日常生活では当然使用される大事なモードです。しかし、マインドフルネスはこれと対極にあるbeing mode（あることモード）を養うことが目的ですので、指導者がすることモードでいる限りそれは伝わりません。あることモードは、今ここで生じている経験を歓迎し、受け入れ、そのままにしておける心のモードです。まずは指導者が、目の前の子ども達をあることモードでそのまま受け入れる姿勢を実践してみてください。それが出来るようになるためにも、まずはご自身のマインドフルネス瞑想実践を続けてみて頂くことから始めて頂ければと思います。



POINT

マインドフルネスは、何が出来るようになれば完成、という状態もありません。長く続く「道」のようなもので、歩いて行くと、その時々には様々な景色が見えたり、いろいろな人と出会ったりして、感じ方も変化していきます。本書で書いてあることが全てではなく、道を歩きはじめるための最初の道しるべに過ぎないことをご理解ください。

6 セルフ・コンパッション

私を苦しめる「自己批判」傾向から自分自身を守るためには、セルフ・コンパッションの力を育むことが必要です。自尊心に換わる最新の概念を、理論と実践で紹介します。

自己を肯定する力を育む

本節では、「自己肯定感を持つ」ことではなく、「自己を肯定する力を育む」ことを目指します。この二つは、似ているようで全く違います。よく「自尊心」や「自己肯定感」を高めようと言われますが、これらは自分ではコントロールすることが出来ません。自尊心が高い人は幸せで、自尊心が低い人は不幸せ、ということしか出来ない概念です。自己肯定感が低い人に（それは多くの場合その人のせいではない）、「自己肯定感を高めよう」というのは、理想の押しつけでしかなく、むしろその人を苦しめることとなります。これに対して「セルフ・コンパッション」とは、自分で自分を認め、励ます「スキル」です。スキルなら、自尊心に関係なく誰でも練習で身につけることが出来ます。「セルフ・コンパッション」は、全ての人に必要なスキルなのです。

なお、セルフ・コンパッションについてより詳しく知りたい方は、巻末の「特別読物 セルフ・コンパッション p.58」をご参照ください。

自尊心とセルフ・コンパッションの違い

セルフ・コンパッションを、普段からよく言われる「自己肯定感」や「自尊心」とは別のものであると思わせることが大切です。子ども達の中で、自己肯定感が高い子は「自己肯定感を高めよう」という言葉に納得しますが、自己肯定感が低い子は、反発の気持ちを持って、「そんなのできっこない」とどこか対岸の火事のように捉えています。それでは「自己肯定感を高める」ことが本当に必要な子に大切なメッセージが届かないこととなります。全ての子ども達に自分に役立つメッセージのだと感じてもらうために、「自尊心が低い/自分が嫌いなのは、あなたのせいではない (Not your fault)」というメッセージを届けことが、ここでの狙いになります。

関連教科：道徳 A 向上心、個性の伸長 / 道徳 D よりよく生きる喜び

6 セルフ・コンパッション

1. 自尊心ってなに？

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

自分の失敗でチームが負けてしまったとき

私ってすごい！
私よく頑張った！ やればできる！

私って最低！ 下手くそ！
自分なんかいない方がいい・・・



自尊心が高い



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・・・



自尊心 or 自己肯定感＝与えられたもの
セルフ・コンパッション＝自らに与えるもの

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。



自己批判に気づく

ここでは、自尊心が低下する場面では、他人よりも自分で自分のことを卑下していることに思い至ることを目指します。

そのために、次のような例を使うことも出来ます。

例1：あなたはコンクールで賞を取って、ウキウキしています。そんな気持ちを誰かに話したくて、教室で友達に声をかけたところ、友達は「ごめん、今忙しい」と言って教室を出て行きました。あなたはどんな気持ちになり、どんなことを考えますか？

例2：あなたは失敗をして先生に叱られ、落ち込んでいます。そんな気持ちを誰かに話したくて、教室で友達に声をかけたところ、友達は「ごめん、今忙しい」と言って教室を出て行きました。あなたはどんな気持ちになり、どんなことを考えますか？

こうした例から、自分の状態によって、周囲の反応に対する見方も変わってくることを理解します。さらに、それぞれの場面について、「相手は自分のことをどう思っていると思いますか？」と尋ねてみます。そして、その相手が思うことは実は自分が自分に対して思っていることの投影になっていないかについて検証します。

あるいは、「何か失敗をしたとき、あなたは自分を好きになれますか？」「その理由は？」と尋ねることも、自己批判的な心の声を引き出すことが出来るでしょう。

また、自己批判の言葉ではなく、行動の方が出やすい子もいるかも知れません。リストカット等の自傷行為がそれに該当します。自己批判とは、自分で自分を傷つけること全てを含む概念と言えます。

POINT

マインドフルネスと同様、指導者が正しい答えを教える形にならないよう注意しましょう。どんな回答にも意味があります。それぞれがそう言わざるを得ない理由があることに敬意を払いながら、意見を大切に扱います。指導者がコンパッション・マインドを体現します。

それは誰にでもあること

自己批判はネガティブな内容であることがほとんどですので、人に話すことは恥ずかしいと感じたり、抵抗感を持つ生徒もいます。シェアリングをする場合、話したくない人は話さなくてよいことを保証した環境で行うようにします。

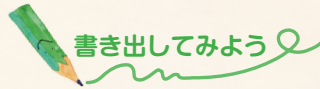
また、たくさん書き出すことが目的ではありませんので、あまり時間を長く取る必要はなく、一つか二つ例が思い浮かべば十分です。

全く書けない子もいるかも知れませんが、その場合には、書けないその子を認めてあげて、先生の方から例を示してあげて頂いても結構です。逆に、たくさん書きすぎて止まらなくなる子もいるかも知れませんが、その場合には、今どんな気持ちかを尋ね、その気持ちを認めてあげて、「そんな自分の気持ちを自分で落ち着かせるには、どんな声かけが出来ると思う？」などのように、視点を変えてあげてもよいでしょう。

そして、一番大事なことは、「それは誰にでもあること」であることに気づかせることです。自己批判の経験がある人、といて手を挙げてもらえば、ほとんどの手が上がることでしょう。あるいは、先生で自身の経験を披露して頂いてもよいと思います。「人には手と足と頭がある様に自己批判がある」くらい大げさに表現しながら、「自分だけではない」ことを強調します。

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。

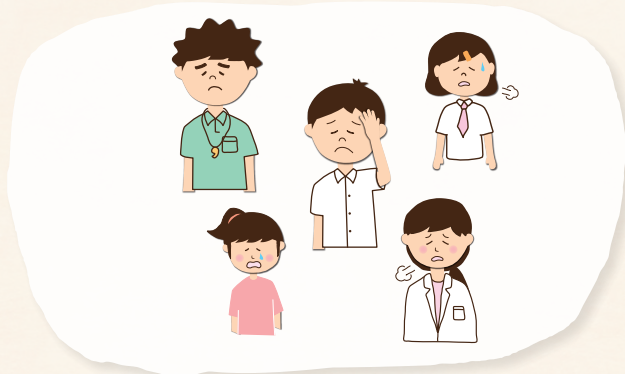


書き出してみよう

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)



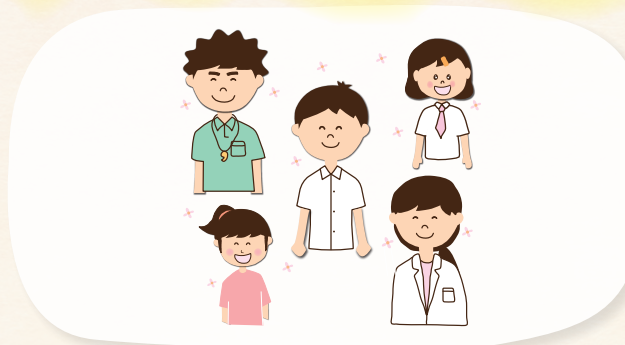
そんなとき、どんなことを自分に言っていますか？

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)



安心して下さい！
自己批判は、誰にでもあるものです。



自己批判は、いつでも、誰にでもあるものです。恐れる必要はありません。悪いことでもありません。

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で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らうな・・・」
 「俺だって人間だし。」
 「私は私！ OK！」
 「私ってちょーダサイじゃん！ 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！」



19

出来るか出来ないかではなくやるかやらないか

セルフ・コンパッションは、「出来るか出来ないかではなく、やるかやらないか」の問題であることを理解してもらいます。自己批判は自然に生じますが、それを乗り越えることは特別な訓練が必要です。

また、セルフ・コンパッションは、単に自分を甘やかすことではありません。ダメな部分、弱い部分をしっかり認めた上で、「そのままでもよい」と優しさを示す、勇気の必要な声かけであることを理解します。自然と出来るものではないため、そうした声かけに抵抗を感じることがある方がむしろ自然なことです。勇気を持って練習を繰り返すうちに、徐々に抵抗感は減っていきます。

POINT

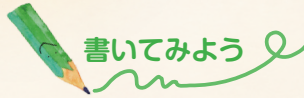
指導者が、セルフ・コンパッションとしての声かけと、自己への肯定的評価の違いを認識しておくことが大切です。それは、褒めることや優越感に浸ること、甘やかすことなどではありません。「人間としての尊厳を保つ」「バランスを取る」「意図的に優しさを示す」がキーワードです。言葉としてはそう見えなくても、本人にとってそのように機能していればOKです。

「優しさ」を味わうために

このワークを行う際に気をつけることは、自分にとって「信頼できる人（好きな人、仲のよい人）は一人もいない」という人も中にはいる、ということ覚えておくことです。本当にいないわけではなくても、そう言わざるを得ない境遇や、生育歴、トラブルなどを抱えている可能性もあります。そうした時に無理に書かせることは、かえって傷つけることになります。それぞれの子の背景も理解しつつ、書けないという場合には、無理をして書かせる必要はありません。「無理して書かなくてもいいよ」と伝えることが、その子にとってコンパッションを感じる体験となるなら、その方が意味あることと言えます。

上手く書くことが目的の作文ではありませんので、披露し合ったり、赤ペンで評価をしたり丸をつけたりする必要はありません。自分自身の大切な想いを形にしたものとして、指導の際にも大切に扱ってあげてください。

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、聞くとき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。

いろいろうさぎことも言うけど、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



自分がコンパッションを向けられた経験を思い出すことで、温かい気持ちになること、その経験がセルフ・コンパッションの原点になります。

ワーク2 思いやりの瞑想^{めいそう}

「～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。



自分に思いやりを持って関わる

こちら、実践してみてくださいれば分かると思いますが「うまく出来る」というようなものではありません。最初から嫌いな人に「幸せになれと強く思えました」という子がいるとしたら、それは嫌いな人ではないか、自分の気持ちに嘘をついているのではないかと心配になります。イメージが消えてしまったり、言いたくない、という気持ちが出てきたり、わざと言葉を換えて言いたくなったりするのが自然なことです。とりあえずやってみて、自分にどんなことが起こったのかに興味を持てばよい、ということを理解してもらいます。

また、嫌いな人はいない、という子もいると思います。心から嫌いな人でなくても、「今朝ちょっと言い争いをしたお母さん」でも「ちょっとしたことで注意してきた先生」でも、ささいなことで一時的にネガティブな感情が動いた経験があれば、その対象を思い浮かべて頂ければ結構です。もちろん、どうしてもいなければ、そこは飛ばして頂いて結構ですし、「いなければ先生を思い浮かべて！先生の幸せを願っておいてね」とお伝えいただければ、場が和むのではないかと思います。

自分の幸せは自分でつくる

ここが一番大切なメッセージになります。「自分の幸せは自分でやる事が出来る」ということです。これまで、自分の幸せのほとんどは親に頼って作られてきていたことにも気づけるとよいと思います。そして、これから大人になるにつれて、他人が私の幸せを作ってくれる機会はどんどん減っていきます。自分で自分を幸せにする気持ちとスキルを今から練習しておくことは、大人になるための練習である、ということも、メッセージとして伝えることが出来るかも知れません。

POINT

いずれのワークも、指導者自身が実践し、習熟する経験を持っていることが必要です。うまく出来るようになることではなく、うまく出来なくてもまあいいや、と思いつながり続けられるようになることが大事です。

特に、自尊心や自己肯定感の低い生徒に対して、コンパッションを感じられるようになるよう、指導者自身が訓練を重ねた上で実施するようにしましょう。

7 対人関係の悩みの解決方法

思春期も成人してからも、私たちにとって対人関係の悩みは大きなストレスになります。自分も仲間も、それ以外の人も大切にするなど関係性の築き方、効果的な対処法を学びます。

対人関係の悩みの背景にある課題

人間は一人では生きていけず、家族や友人、仲間と一緒に協力しあいながら社会的役割を果たし、自己実現することで大きな喜びを感じます。そのためには、まず自分自身の尊厳を自覚し、適切・アサーティブに自分の気持ちや考えを表現し、親しい人や社会の人々と折り合いをつけていくことが望まれます。中学生の頃は社会性が発達する途上にあり、適切な自尊心が持てずに自分を表現できず、また自分とは異なる他人の立場、多様な価値観を理解し受け入れることができない時に、対人関係の様々な問題が生じストレスとなります。他人の気持ちが理解できない・社会的コミュニケーション能力や想像性が不足しているなどの発達障がいを持つ子ども、内向的な子ども、粗暴な子どもなどには特別な指導や支援を必要とします。しかし、この時期の対人関係の悩みの解決の体験が大人になってから大いに役立つことでしょう。

「より良い対人関係の基本」と「ストレスを減らすための効果的な対処法」

より良い対人関係は、状況やその人の好み、それまでの経験などから様々な方法があり、これさえやればよいというベストな方法はありません。以下の基本と効果的な対処法により、対人関係の悩みがこじれて、さまざまな問題に発展するのを防げるでしょう。

基本

1. 自分の意見や好みに近い立場にある人、親しい人と協力しあうことは望ましいことであるが、違う立場の人への共感、公平な態度はもっと望ましいことである。
2. 自己の欲求実現のためにいじめ・暴力に訴えない。

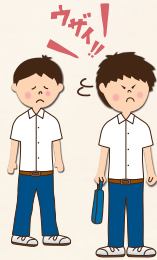
効果的な対処法

1. 多様な価値観があることを認め、自分と他人の違いを受け入れ、自分の意見や好みを相手に押しつけない。
2. 適切な自尊心を持ち、自分の意見や気持ちをアサーティブに表現する。
3. 言い過ぎたなと思ったら、素直に謝り、気分転換をはかる(リベアテンプト)。
4. いじめや暴力など許されないことに、毅然としてノーと言い、尊厳を守る。
5. 自分だけで抱えこんで悩まずに、相談する。

関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康

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します。
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。



子どもにとっての学校でのストレス、大人にとっての職場でのストレスの中で最も多いストレスは対人関係の悩み・問題です。自我が成長し、自分の要求と周りの期待、社会のルールとの狭間で葛藤・ストレスを感じながらも、それを克服して社会的スキルを向上させることで人間として成長します。ここでは、ストレスへの一般的な対処法に加え、対人関係の悩みのよくあるパターン、その背景にある課題、対人関係の原則とストレスを減らすための効果的な対処法を学び、具体的な問題の積極的解決法を学習します。

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、こう話してくれました。

「よしとくんが、今が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。

- ① A校に行きたい熱意をもう一度丁寧に伝える
- ② 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
- ③ 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
- ④ 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。両肩に力をギューっとして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せんが、顔の赤みは少しとれてきた感じがします。

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。



ストレス・コントロールの応用と積極的な問題解決方法

これまで学んだものを応用して、いろいろな問題解決の方法がある事を知ってもらうページです。

授業時間の流れによっては、この中のいくつかを選んで取り上げても良いし、ワークを取り入れて膨らませて良いでしょう。

ここで取り上げた事例よりも、深刻な状況を抱えている子ども達もいると思いますので、副読本の「13 相談をしよう」と関連させて、個別に相談ができるような言葉かけを意識して取り扱ってください。

ネット依存の問題解決

ネット環境がもたらすプラスの側面も大きいものの、その急速な発展によって混乱が生じています。それが社会的に落ち着くまで、今後いろいろな問題や課題も起きると考えられます。子ども達はそれを自分の中に抱え込んでしまい、深刻なものに発展するケースも数々起こっています。

ネット環境とうまくつき合っていく事で、周りの大人が安心するだけでなく、自分の生活も落ち着いて豊かなものになっていく事をベースにして扱って頂きたい内容です。

進路の問題解決

アサーティブな自己表現に加えて、選択肢を持つ事の大切さに触れた解決事例です。

時間によっては、この内容で親役と自分とで言葉かけの実際の練習をしてみる(ロールプレイ)ことも良いと思います。

緊張した時の問題解決

子どもに限らず大人にも「緊張」を伴う状況は数々起こります。そしてその解決の方法を求めている人達もたくさんいます。

ここでは「筋弛緩法」を取り上げましたが、時間にゆとりがあれば「呼吸法」のレッスンをするのも有効です。

POINT

こころと体の大きな発達を伴う中学生の時期は「成長への力強いステップ」であると同時に、その変化は「いろいろな悩み」を生じさせます。大人から見ると「何を考えているのかよくわからない時期」とも重なりますから、「うちのクラスには、こういう悩みを抱えている子はいないだろう」と考えるのではなく、逆に「程度の差はあれ、どの子にも当てはまるものだろう」という気持ちで取り上げてください。