

8 発達障がいを理解しよう

人は多様であり、発達障がいも多彩であることを学びます。発達障がいがあっても、その人なりの「語り」を認めてレジリエンスを支え、共生できる社会の構築を目指します。

関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康／道徳 A 向上心、個性の伸長／道徳 B 相互理解、寛容／道徳 D よりよく生きる喜び

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「友達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。



多様性 (diversity) について

「生物多様性」とは、自然界あらゆる生物が存在することを意味します。社会科学や人文科学でそれは、LGBTQ+、移民、障害を持つ人など、少数派 (マイノリティ) の人たちに関することを意味することが多いです。これまでも地域社会で共に生活していたにも関わらず、多数派を占める人々とは異なる性質を持つために苦しい思いをしてきた人々にも、存在する意義と価値と人権を共にしっかり考えていこうという意味があります。

「LGBT」にあたるのは、レズビアン (女性同性愛者；女性を恋愛対象として好きになる女性)、ゲイ (男性同性愛者)、バイセクシュアル (両性愛者；自分自身の性を問わず男性と女性、両方の性を好きになる人のこと)、トランスジェンダー (生まれた時に割り当てられた自身の身体的な性別と、自身の性別の認識が違っている人のこと) で、セクシュアルマイノリティ (性的少数派) の総称の一つです。

「Q」は、クエスチョニング/クィアのことを意味します。クエスチョニングとは、自分自身の性や好きになる性が「何が定まっていない」「わからない」「あえて決めない方が生きていきやすい」などのセクシュアリティを指します。クィアとは、セクシュアルマイノリティを包括して捉える言葉で、かつては侮辱的な言葉として用いられていましたが、現在では多様なマイノリティをつなぐ言葉として肯定的に用いられています。さらに「+」とは、他にも様々なセクシャリティがあるよ、という意味です。

2019年に博報堂グループが行った調査では、日本におけるLGBTQ+の割合は約10%、これは、左利きの人と同程度という結果が示されています。(少数派の左利きの人、社会的差別や不利益をなるべく受けることがないよう、私たちは努めていく必要がある、とも言えます)。このような「多様性のある社会」を私たち一人一人が知って理解することが、共生社会を築いていくために必要ではないでしょうか。



自分に合った学習の進め方がある (これも多様性)

- 静かなところで勉強するのが好き
- 何回も書いて、じっくり読んで、覚える方だ
→ 視覚優位型 (絵や図や見本を示してくれたら…)
- (リスニングなど) 音声を聴くとよく覚える
- 教科書を読むより、先生の話聞いて理解する方だ
→ 聴覚優位型 (一つずつ順序よく話してくれたら…)
- 体を動かしながらの方がよく覚える
- 自分でやってみないと気が済まない
- 説明書は読まずに、まず動かす
→ 実体験学習型 (具体物で体験させてくれたら…)

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る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. 発達の違い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。



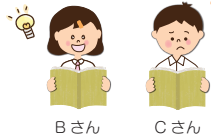
3. 真逆の特徴があるため、理解されにくい

(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。



- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともある

自閉症

広汎性発達障害 (PDD)

アスペルガー症候群

注意欠陥多動性障害 AD/HD

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしていられない）
- 衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

学習障害 LD

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

- 基本的に、言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

(第3期沖縄県発達障害者支援体制整備計画より引用)

言葉の意味を理解し、文脈を読み、言葉を発する過程のいずれかにおける難しさ

例1) 文脈を読む難しさの例



はると君が本当に聞きたかったのは何だろう? 困惑している理由はなんだろう?

例2) 言葉を発する過程の難しさの例

吃音 (どもり)

話し言葉がスムーズに出ない状態

・音のくりかえし (連発)
「い、い、いちばん」

・引き伸ばし (伸発)
「いーちばん」

・ことばを出せずに間があいてしまう (難発、ブロック)
「...いちばん」

効果的な対処法

吃音のある方に話し方のアドバイスはしないこと、「ゆっくり言ってごらん」「落ち着いて」などはかえって混乱してしまいます。

一生懸命話そうとしている時は、遮らずに最後まで聞いてあげましょう。

話し方にとらわれずに、会話の楽しさや内容を理解しましょう。からかいや指摘は絶対にやめましょう。

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おう

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おう。

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。



支援が必要な発達状況かどうか?

「人とのやりとりの難しさ」や「こだわりの強さと感覚の過敏・鈍感」などの特性は、発達障がいと診断されない人にも部分的に見られることがあります。

診断されるのは、集団生活を営むにあたり特別支援教育や療育、合理的な配慮が必要となる場合、つまり「支援が必要な発達状況」がある場合に診断される、と捉えてよいでしょう。

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、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）



27

POINT

自閉症をはじめ発達障がいのある子は、先生、友だちとの付き合い
や日常生活の環境、教育の工夫などによって、「二分的評価」にと
られることなく、「多様な自己認識と自己像の形成」が可能にな
ります。

学校という集団生活の中で、（先生の導きによって仲間を意識する
ことができ、）自分自身との折り合い、他者との折り合いをつける力
を養っていくことで、たとえ障がいはあっても「まんざらでもない
自分、悪いわけではなくむしろ良い自分」に出会うことができるの
です。

まんざらでもない自分
悪いわけではなく、むしろ良い自分

「（子どもは）友だちと対比して
下手なことやできないことはある
けれど、でも、上手で先生に褒め
てもらうこともあるというような、
『でも』という思考の転換によって、
単一ではない多様な自己認識と自
己像の形成が成り立つ可能性を持
つのですが、自閉症の子どもは、
『でも』という思考の転換が難しく、
「できるーできない」というような、
自分の能力への「二分的評価」を
生成してしまって、その見方から
脱却することが難しくなることも
あります。（中略）ゆえに、肯定的
な感情とともに、取り入れること
のできる活動や評価を、いかに教
育的に工夫するかが問われている
のです。」

（白石正久『自閉症の世界を広げる発達
的理解』かもがわ出版、2007年）

9 こころの健康障害

ストレス反応として様々な形で「こころの健康障害」が現れ、どんな病気となるのか？ 苦痛が強かったり、力が発揮できない状態が長く続いた場合、専門家や医療機関で相談すること学びます。

こころの健康障害の診断基準と
専門家、専門医療機関

こころの健康障害を専門家が診断するときの基準として、世界保健機関（WHO）の定めた『ICD-10 精神および行動の障害』や米国精神医学会（APA）の作成した『DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引き』などがあります。必要な時には、適宜参照されてください。なお、ICD-10を改訂して近々、ICD-11とするための準備が進められています。

こころの健康障害により、学校での勉強や部活動、交友関係、そして趣味や楽しみ、家庭での役割などが、本来期待されているようには果せなかったり、本人の苦痛が強く、長引いている場合は、病的な不調の状態と判断して、専門家に相談することが大事です。

こころの健康障害の専門家として、精神科医、心療内科医、小児科医、かかりつけの医師、公認心理士、臨床心理士、カウンセラー、ソーシャルワーカー、精神保健福祉士、看護師・保健師などがいます。支援の方法として、カウンセリングがありますが、診断と薬物療法が行えるのは医師に限られます。抗不安薬、抗うつ薬、睡眠薬などの薬が用いられますが、青少年の治療に当たっては両親・保護者の理解を得ながら慎重に検討されます。

こころの健康障害の診療を行う医療機関は、心療内科・精神科のクリニックや精神科病院、総合病院の精神科です。神経内科や脳神経外科は知覚や運動障害をきたす脳の病気を専門に診療します。

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ど感じる状態が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。



こころの健康障害を、ストレス反応が直接、感情や思考、知覚など精神的な面に現れた場合に限定せず、睡眠、食欲等の身体的な面や行動的な問題として現られた場合も含めて、広くとらえ、誰にも起こりうる身近な健康障害と理解してもらうことが大事です。

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。長く続けると、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、ぼっちゃん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。



不安症（不安障害）には、特定の恐怖症（へび・虫・刃物・血液・集合体など特定の物や高所、閉所、広場など場所や状況への恐怖を主とする病気）、全般性不安症、対人恐怖症、社交不安症などがあり、理由もなく突然の不安・動悸・呼吸困難・過呼吸などのパニック発作が繰り返し現れるパニック症もあります。意に反した強迫的な観念（不潔恐怖など）が繰り返し浮かんで来て、それを打ち消すために強迫行為（手洗いなど）を繰り返す、強迫症も関連の病気です。

適応障害は、ストレスとなる出来事の後、不安や抑うつ、体調不良、行動面の変化などが出現するものの、おおむね3カ月から6カ月で改善する機会が多い一方で、心的外傷後ストレス障害の場合は、解離、鈍麻、過覚醒、回避等の症状が長期にわたって続き、治療に長い期間を要するため、うつ病や薬物乱用など2次的な病気にならないよう早めに治療に導くことが大事です。

統合失調症は、幻覚や妄想などの重い症状が長く続くことが多く、人生に大きな影響を及ぼすため、最近では早期診断・早期治療が期待されています。

うつ病は、児童・思春期にも多い病気ですが、症状が重くなると消えたい、死にたいなどの希死念慮・自殺企図につながりやすいため、軽い症状のうちに治療につなげる必要があります。気持ちの落ち込み、あるいは楽しめないという症状が、どちらか一つでも、ほとんど一日中、2週間以上続き、自分を傷つけたり、消えてしまいたいという考えが浮かんだり、食欲不振や不眠などいくつも症状・問題が見られ、学校や家庭で本来期待されている役割が果たせなくなっている場合は専門家に相談した方が良いと考えられます。

体の病気でも、ストレスやこころの問題が強く関与しているのが心身症と言われる病気です。病気の回復にストレスが関わっているので、積極的にストレスを解消していくことが重要です。

食べることに関わる、拒食症や過食症などの摂食障害と呼ばれる病気が先進国の青少年を中心に多くみられるようになっており、時には死に至ることもありますので、専門家に相談することが望まれます。



こころの健康障害は、思春期に発症するものが多く、しかも長く続くという特徴があり、生活の質を下げ、人生に大きな影響を与えます。二次的な問題が積み重ならないように、保護者の理解を得ながら、早めに専門家に相談してもらうことが重要です。

10 ネット・ゲーム依存

使用時間について振り返り、またネット・ゲーム依存が疑われる中高生が7人に一人であることを学びます。心身両面へ及ぼす影響と、ネットやゲームと上手につき合うコツを学びます。

大人がネットやゲームの世界をま
ず知る必要があります。

ネットやゲームの世界は非常に
おもしろいことを認めないと子ど
もを理解できず、話が通じません。
子ども達からネットやゲームを遠
ざける対応は非常に困難です。

子ども達の好きな世界(=ネッ
ト、ゲーム)を知ることや興味・
関心を持つことが、子ども達の理
解やサポートをする上で必要な信
頼関係の土台作りに繋がります。

関連教科：道徳 A 自主、自律、自由と責任

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？

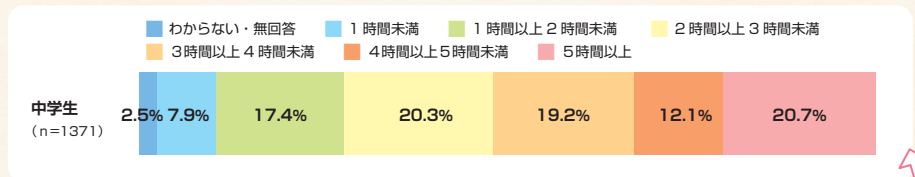


ネットやゲームに関して
心配なこと・困っていることは何ですか？



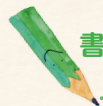
1. あなたは1日のうち、ネット・ゲームに何時間使う？

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

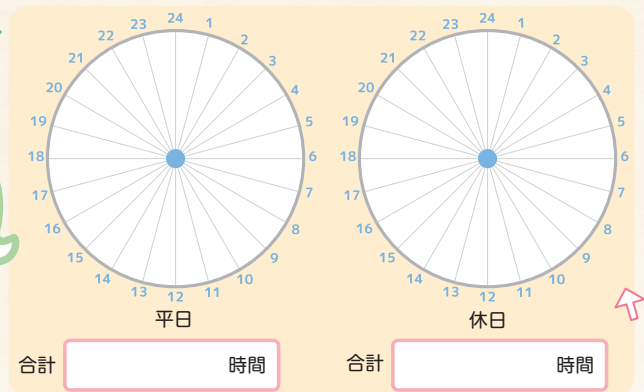


書き出してみよう

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。



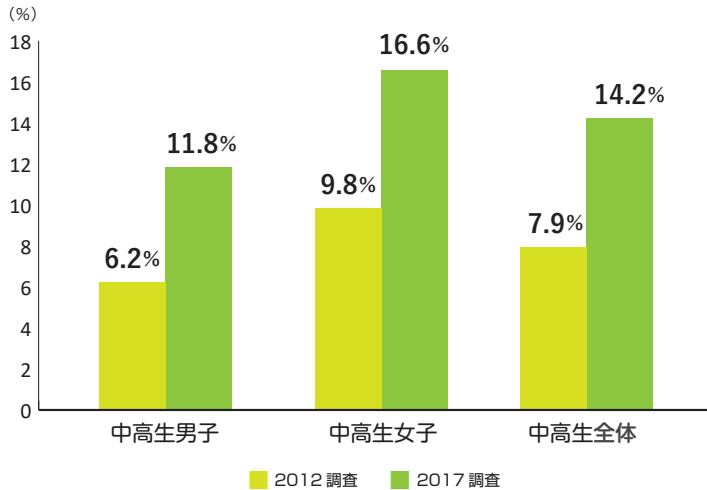
30



ワークシートをあらかじめプリントアウトしておき、生徒にイン
ターネットやゲームの使用時間について、振り返りを行い、全国調
査の結果と比較してもよいでしょう。

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通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.

推定値 **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

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター



31

依存とは？

ある行動の行き過ぎ

+

その行動による明確な健康的、
社会的問題の出現

ゲーム依存の危険要因（個人的要因）

- * 性年齢の要因：男性、思春期
- * パーソナリティ要因：衝動性；我慢が出来ない、低い協調性、内向性
- * その他の要因：低い自尊感情、低い学業成績、ゲーム以外の関心の乏しさ

ゲーム依存の危険要因（外部的要因）

- * 仲間の影響：リアルな友人の乏しさ、ゲーム友だちとの密な関係
- * ゲーム環境：開始年齢が早い、すぐにゲームができる環境、周囲にゲームを助長する人の存在
- * 家族関係：親子関係が悪い、温かみにかける不安定な家族関係
- * ゲーム関連：依存性の高いゲーム、課金システム

依存しにくい子→自信がある子、家族とよく話をする子、夢や希望のある子

リアルな人間関係において、承認される体験を多く持たせることが大切です。子ども達の頑張りや認めましょう。労いましょう。

ゲームの時間を減らすのではなく、ゲームをしていない時間を増やすことが重要です。

基本の方向性はリアルな人間関係を楽しめるようにサポートしましょう。

まずはゲームやネットの楽しさを他の人（友達同士、保護者、教師等）と共有することからスタートしましょう。その後、他の趣味を考え、開発していきましょう。リアルな対人関係を体験し、楽しめるような時間を持つことが大切です。

対戦型オンラインゲームは高い依存性があります。

- * チームでプレイすることによる連帯感、一体感
- * 勝ち抜くことによるランクアップ
- * 仲間からの賞賛
- * 武器やアイテムなどの獲得
- * ゲーム内のことはコントロール可能（⇔現実生活では思い通りにならないこともある）

ワクワク感、仲間からの称賛、高揚感、ギャンブルの要素などにより、「たかがゲーム。そのうち飽きてやめられる」とはなりません。だからこそ、ゲーム使用やネット使用に関して、「リテラシー教育」が重要です。

POINT

インターネット依存チェックシート：DQ；Diagnostic Questionnaire

- < 5問以上「はい」の場合 > ネット依存の疑い
- < 3～4問が「はい」の場合 > 予備軍

ゲーム依存にはチェックシート ゲームズテスト：GAMES Test

- < 5点以上 > ゲーム依存の疑い

自律から他律へ

ルールを守らせる“他律”から自分の意思で判断する“自律”へ向かえるように、ネットやゲームのやりすぎによる身体的、心理的影響等について、ふれることが重要です。

夜間、臥床時のスマホ使用によるブルーライトの視力への悪影響についてもふれましょう。

ゲーム機やスマホなどを30cm以内で30分以上見続けると、近視が進行するというデータがあります。また視線を下に向けがちなので、上方向へ視線を向けにくくなります。例えば、雑巾がけで前方向を見ることができずに、下を向いてしまい、まっすぐ雑巾がけできない子どももいます。

また、野球や卓球などで、スマホ使用が長いと、空振り率が高くなるというデータ（岩手県調査）があります。これらのデータは視力低下だけでなく、立体視能力の低下もうかがわせるのかもしれない。

SNS特有のコミュニケーション

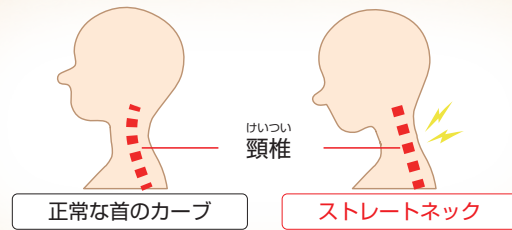
テキスト（単語や短い文章）でのやり取りになるので、言外のニュアンスが伝わりにくく、言葉の送り手と受け手で異なるメッセージとなる場合もあります。コミュニケーションの齟齬が容易に起こりやすいことにふれましょう。また匿名でのやり取りも可能な場合、過度な攻撃に結び付くこともあります。

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っ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、と勘違いしたのでした。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。



SNSでは、コミュニケーションのずれによる誤解やトラブルが起こる可能性があります。

そのような誤解を防ぐために、送信前の見直し（一呼吸おく）で防げることもあります。

このメッセージを受け取ると相手はどのように思うだろうかについて、考えるクセをつけると、ヒートアップしなくなります。また、ネットで得られた情報が正しいのかどうか、それを見てどう行動すればいいのか、いったん立ち止まって、メッセージを返したり、行動することの重要性についてもふれましょう。

3. ネット・ゲーム依存による脳の萎縮^{いしゆく}

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変化

ぜんとうよう けんちよ 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という人は、もしかしたら、現実の生活がちょっとだけ「しんどい」のかもかもしれません。リアルな世界（普通の学校生活や家、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よう。

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？



ネットの安全な利用のために

ゲームの使用時間やネットへの接続時間、使用方法等について、家族や学校で話すことが大切です。子ども達各々でのマイルールが作れるとよいでしょう。

ゲームやネット使用に関して、一方的なルールの押し付けではなく、「どうしたら良いと思う？」という問いかけが必要です。一方的な禁止令ではなく、一緒に考える姿勢が大切です。

「共感」と「懸念」をベースに

ゲームやネットは子ども達にとって、非常に楽しいものであると同時に、日常生活において必須のコミュニケーションツールになっていることを踏まえたうえで、指導、支援、サポートのありかたを考えていく必要があります。

基本は、「楽しいよね…。」（＝共感）と「でもやり過ぎは心配だな…。」（＝懸念）をベースにした関係作りとなります。

ゲーム使用やネット接続に関して、強制や遮断はNGです。

やめられないだけでなく、子ども達との関係も悪化します。

「Screen time よりも Face to face」(Steve Jobs)

アップルの創業者として知られる Steve Jobs は、自分の子ども達がデジタル機器に触れる時間を厳しく制限していました。彼は「子ども達は厳しすぎると文句を言う。でもそれは、私は誰よりも技術の危険性を見てきたから。子ども達にそのようなことは起こって欲しくない。」と述べています。

「ネットの問題はネットの中にはない。解決のkey は現実の人間関係の中にある。」

(竹内和雄：兵庫県立大学)

悩みごとがあった時、できれば目の前の身近な人に相談してもらえよう、子ども達にとって、リアルな人間が信頼できる存在となることが重要です。我々大人が子ども達にとって、そういう信頼に足る存在となっているのでしょうか？子ども達との日々の関わりを振り返ってみましよう。

POINT

ゲーム、ネット使用について

目標は、「自己コントロール」と「はい、おしまい」ができるようになることです。

【おしまいの練習】大人がしっかり手伝ってあげること。終わり際には、気持ちが乱れてしまうことを理解してあげる。なかなかやめられない時も認めてあげる。頭ごなしに否定しない。乱れた気持ちを立て直すことを手伝ってあげることが大切です。

【おしまいが少しずつできるようになってきたら】少しずつルールを緩めていく。合計時間を決めて配分は子ども達に任せる。使い終わる時間を決めて後は任せる。→そうしていくことが自律へつながります。

また、ゲームには区切れる（おしまいにする）タイミングがあることに注意しましょう。

「このステージが終わるまで」「試合終了まで」「ストーリーの区切りまで」を知っておく必要があります。

11 こころの応急手当

体の応急手当と同じように、こころの応急手当が大事であることを学び、こころの傷、不安や恐れ、こころの落ち込みが強くなった場合の効果的な対処法、専門家に相談する目安について学びます。

こころの応急手当は体の応急手当と同じように大事なことです、これまであまり教育・啓発されてきませんでした。

メンタルヘルス・ファーストエイド・プログラムが2001年にオーストラリアで開発され、それが世界に広がり、日本では2008年からメンタルヘルス・ファーストエイドージャパン (MHFA-J) として研修会が始まっています。

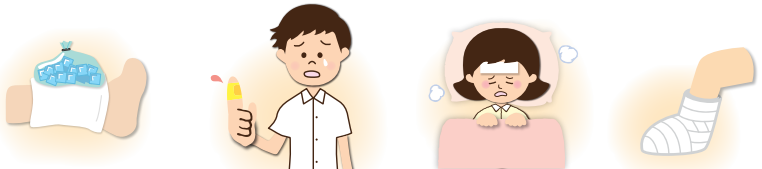
その中でアクションプラン (行動計画) として、以下の5つの行動を挙げ、「りはあさる」として記憶することを勧めています。

1. 声をかけ、**リ**スクを評価し、その場でできる支援をはじめましょう。(り、リスク)
2. 決めつけず、批判せずに**話**を聞き、コミュニケーションを取りましょう。(は、はなし)
3. **安**心につながる支援と情報提供をしましょう。(あ、あんしん)
4. 専門家に**サ**ポートを受けるよう勧めましょう。(さ、サポート)
5. **セル**フヘルプやその他のサポートを勧めましょう。(る、セルフヘルプ)

ここでは、強いストレスとなる出来事が起こり、こころの危機、半健康状態の例として、こころの傷、こころの不安や恐れ、こころの落ち込みを取り上げました。自分でできるこころの応急手当について、学んでもらい、うまく回復しない場合は、専門家に相談することを学んでもらいます。

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。



こころが傷つき、こころの健康障害に陥りつつある時、こころの問題に対する偏見に捕らわれずに、体の傷や健康障害の時のように、自分自身で応急手当をしながら、周囲からの支援を受け、専門家による支援・治療を受けてもらうことが大事です。

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



続けていれば

こころがひどく痛んだり、病気になるはずにすむでしょう。

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)



35

こころの傷への効果的な対処法

学校では、様々な対人関係の問題が起き、こころが傷つき、こころの健康障害に陥る危機が訪れます。遊びに誘ったのに断られた、無視された、仲間外れにされた、さらにはいじめの被害にあうなどです。こころがうずき、怒りや苛立ち、不安や恐れ、悲しみなどの感情から、適応障害、心的外傷後ストレス障害、うつ病などに発展するリスクがあり、自傷行為・自死、素行不良、そして他人を傷つける行為に及ぶ恐れもあります。特に自己肯定感の低い生徒、恵まれな環境に置かれてきた生徒においては、そのリスクが高いでしょう。

まず本人ができることは、自己否定・自己批判を止めること、自己否定に負けないようにして、これにかわる、別の考えを書き出し、繰り返し復唱してもらうことです。自分への思いやりのある言葉をかけ、セルフ・コンパッションを実践すること、そして、自分の長所を思い出し、自信を取り戻すことです。

そして、仲間外れにされても違った方法で仲間を探してつながりを作り、孤立しないで、必要な助けを求められるようにすることが大事です。

「被害時及び緊急時におけるストレスの対処等」については、教員用テキストp.51を参照してください。

「専門家への相談」については、「13 相談しよう (教員用テキスト pp.48~51)」を参照してください。

POINT

こころが傷つき、こころが折れそうになったら、自己否定・自己批判にかわる、自分に思いやりのある言葉かけ、セルフ・コンパッションを高め、孤立しないで、必要な仲間を作り、周囲から支援を受けられるようにすることが大事です。

こころの不安や恐れへの効果的な対処法

学校生活は同じことの繰り返しではなく、新しいことを学び、チャレンジして成長していく場所です。新しいこと、慣れないことをするに当たって、私たちはストレスから多かれ少なかれ不安を感じて緊張しながら、失敗しないようにして乗り越え、達成の喜びを味わうものです。しかし、不安が強く、動悸や震え、発汗、頭が真っ白になるなどの強いストレス反応が起こり、そのような自分の状態に自己注目・自己否定してますます不安が悪化して、失敗に陥ります。そして、そのような場面への不安を感じて、回避し、ますます不安を感じるという悪循環に陥ることがあります。

この悪循環から抜け出すためには、まず、リラックス法である呼吸法や筋弛緩法で不安・緊張を和らげることが大事です。そして自己否定・自己注目を止め、注意を自分から周囲に向けて、うまくやれている面も見ながら本来の課題に取り組むことで、過度な不安・緊張が解消され、課題が達成できるでしょう。マインドフルネス瞑想の実践はさらに効果的です。

また苦痛の程度に応じて不安の階層表を作り、苦痛の少ない順にやっていけば、徐々にうまくやれるようになります。

強い不安や緊張が続き、本人の苦痛が強かったり、ものごとや場所を避けてばかりいるようであれば、不安症と診断され治療を受けた方が良い可能性があります。専門家への相談・支援が必要です。

2. こころの不安や恐れ



こんな時こころは・・・



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ょう。



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よう。

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。



36

相談窓口 (p.43)



人生にストレスはつきものです。新しいことや慣れないことに不安や緊張を感じても、呼吸法・筋弛緩法などのリラックス法やマインドフルネス瞑想を実践して、自己否定・自己注目を止め、本来の課題に取り組めば、成功して自信が生まれ、不安はしだいに軽くなるでしょう。不安が強くて長引き、苦痛が強くと回避することが多くなったら、専門家の支援が必要となります。

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。 → もっと素敵なお人を見つけよう。
 - 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！



- ワークシート
- ▶ 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。

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)



37

こころの落ち込みへの効果的な対処法

大事なものを無くしたり、失敗や失恋などの喪失体験や拒絶などで、強いストレスを感じると、私たちは自分を責め、自信を失い、無力感、無関心、無気力、気持ちの落ち込みなどが生じ、適応障害、うつ病などのこころの健康障害の危機を迎えます。

まず自分への思いやりのある言葉をかけて、セルフ・コンパッションを高め、自己否定などの悪い考えの繰り返し、反芻から抜け出すことが大切です。自分に対する悪い考えとは違う考えを書いてみて、良かった面も見てもらい、仲間や家族の励ましが、素直に受け入れられるようになること、次は何とかなる、うまくいく！など希望が持てるようになってもらうことが大切です。

不眠、食欲不振、倦怠感などの体調不良や無力感、絶望感、気持ちの落ち込みが、殆ど1日中、2週間間以上続いた場合や、自分を傷つけたくなったり、消えた方が楽になるのでは？自分がいない方が周囲は楽になるのでは？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。

POINT

喪失、失敗、拒絶などの強いストレス体験から、自己否定を反芻すると抑うつ状態に陥り、体調不良、希死念慮などが生じて、専門家による治療が必要となります。

セルフ・コンパッションを高め、自己否定の反芻を止め、周囲からの励ましを素直に聞いて、全否定ではなく良かった面も見て、希望を持てるようにすることが大切です。

12 自殺・自傷行為予防

自分を傷つけたり、死んだら楽になるかな？と考えるまでになった時、自分が大切な人でゲートキーパーにこころの声を聞いてもらうことを学び、SOS を出せるようになること目標としています。

年齢階級別の死因順位における自殺の順位

こころの健康障害の深刻な結末は、自死・自殺です。沖縄県の平成29年の人口10万人当たりの自殺率は、17.0と全国平均、16.4より高く、全国17位となっています。また表に示すように、沖縄県の調査では10歳代後半の死因の1位が不慮の事故で、2位が自殺となっていますが、20歳代から40歳代前半の死因の1位は自殺（ただし30歳代後半は2位）であり、早いうちからの自殺予防教育が重要です。

平成31年3月沖縄県によって発刊された『第2次沖縄県自殺総合対策行動計画～誰も自殺に追い込まれることのない沖縄の実現を目指して～』でも指摘されているように、次世代の健康教育事業によって作成された本書、『こころのタネ』をさらに活用して、生徒がストレスコーピング（ストレスへの対処法）や、SOSの出し方を学び、生きる力を高める支援が必要です。

表 沖縄県の年齢階級別の死因順位(平成29年)

年齢	第1位		第2位	
	死因	数 割合	死因	数 割合
10～14歳	悪性新生物	2 50.0%	脳血管疾患	1 25.0%
			循環器系の先天奇形	1 25.0%
15～19歳	不慮の事故	9 47.4%	自殺	3 15.8%
20～24歳	自殺	5 29.4%	その他の外因	4 23.5%
25～29歳	自殺	14 45.2%	悪性新生物	4 12.9%
30～34歳	自殺	20 33.9%	悪性新生物	13 22.0%
35～39歳	悪性新生物	19 24.1%	自殺	17 21.5%
40～44歳	自殺	24 18.3%	-	-
	悪性新生物	24 18.3%	-	-

注：構成割合は、それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合。
注：「その他の代謝疾患」は「その他の内分泌、栄養及び代謝の疾患」を指す。
資料：厚生労働省「人口動態統計」

『第2次沖縄県自殺総合対策行動計画～誰も自殺に追い込まれることのない沖縄の実現を目指して～』p.9 改変

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
- 消えなくなる
- 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？とを考えてしまう



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。



自殺・自傷行為を予防するために、適切なタイミングで自らSOSを出せるようになってもらうことが大事です。ストレスコーピング（対処法）、セルフ・コンパッションなどで、少なくとも2週間経っても良くならなかったら、SOSを出してもらいましょう。

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。

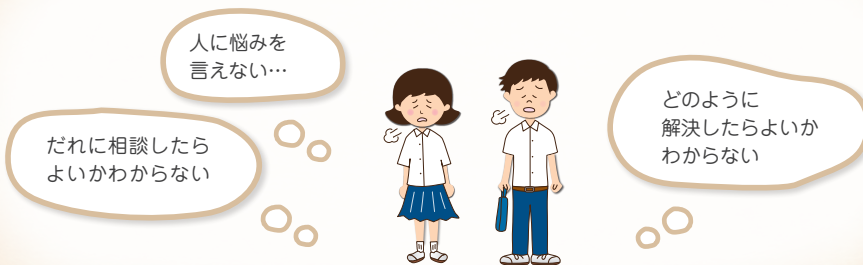


それは… ゲートキーパーです。

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、お婆さん、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
守ってもらう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。

相談窓口 (p.43)



39

ゲートキーパーへSOSを出せる教育

自殺・自傷行為などこころの危機状態にある方の悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーと呼びます。それは家族や友人、先輩、学校の先生、近所や親せきのおじさん、お婆さん、カウンセラー、医師などです。近年、沖縄県総合精神保健福祉センターや自治体の研修会などで、ゲートキーパーとしての知識やスキルを高め、悩みやこころの声を聞いて、必要な支援につなげて見守ってくれる方が増えつつあります。「死んだら楽になるかな?」と思っている方は、どのように解決したらよいかわからず、人に悩みを言えないまま、誰に相談したらよいかもわからず、絶望していますので、自分が守ってもらう必要のある大切な人であることを、再度思い出してもらい、本人のことを大切に思っている人とのつながりを思い出させ、SOSを出して、こころの声を聞いてもらうことの大切さを学ばせることが大事です。

その際、SOSを出して、こころの声を聞いてもらうことで、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、と明るい見通しを与えることが重要です。

機会があった折には、教諭の皆さんもゲートキーパー研修を受講することを勧めます。

POINT

問題の解決法や相談相手がわからず、自殺・自傷行為などこころの危機状態にある時には、自分が守ってもらう価値のある大切な人であることを思い出してSOSを出せば、ゲートキーパーが近くに存在していて、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ってくれ、トンネルの出口が見えて、希望が持てるようになることを学んでもらうことが重要です。

13 相談をしよう

ストレスがたまったり落ち込んだ時は、自分一人で抱え込むことなく、相談することの重要性を学びます。また身近な人だけでなく、様々な相談箇所（方法）があることを学びます。

相談のワークシートについて

困りごと、内容によって、相談相手が変わってもOKです。全部記入しなくてもかまいません。

しかし、なるべく、多くの相談相手をイメージさせて、記入してもらいましょう。

「あなたは決して一人ぼっちではない」「相談できる人が必ずそばにいる」

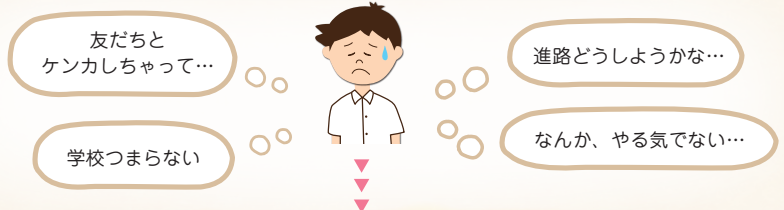
上記について気づいてもらえればと思います。

もし、「相談したい人が誰もいない」場合、（家族、先生、友だち、他の人から）どのような言葉をかけられると嬉しいか、安心できるかについて、考えてもらいましょう。

関連教科：道徳 Dよりよく生きる喜び

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。

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。



相談窓口 (p.43)



ストレスがたまったり落ち込んだ時、自分ひとりで抱え込むことなく、他の誰かに相談すること、また相談できるような人間関係を作っておくことが重要です。

ここでは、相談場面を具体的にイメージしてもらうことで、自分の身のまわりのソーシャルサポートネットワーク（社会的支援）に気づいてもらうことを目的としています。

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



カウンセリングは、相談者の弱さや間違いをダメ出ししたり、なくそうとはしません。その人が持つ「強み」や「能力」に再注目、再発見し、それらを上げていくような関わりや言葉かけをしていくものです。

弱音を吐きつつも、立ち直ることができればOKです。それにはある程度の時間がかかることがあるかもしれません。しかし、子ども達にとっては、変わるのに必要な時間であると考えて、日々の関わりを続けていきましょう。子ども達もですが、我々、大人も、頑張りすぎて、折れてしまわないように、揺れながらもゆっくりとやっていければいいのです。

Oaks may fall when reeds stand the storm. (葦は嵐に耐えられるが、樅の木は倒れる。)

【意味】硬いものよりも、しなやかで柔らかいものの方が耐えられる。日本語では「柳に雪折れなし」ということわざが有名ですね。



柳の木のようなしなやかさしなるけれども、折れないそんな柔軟性や回復力を心にも持ちたいですね。

『弱さを残したまま強さを増やしていくのがいい。弱さを減らして強さを増やすと、硬くてもろくなる。心もからだも。』

(精神科医：神田橋條治 氏の言葉)

POINT

悩みごとや気になっていることを「話す」ということは、心の中のモヤモヤから「離れ」、苦しみから解き「放される」ことにつながります。しかしながら、決して無理やり話をさせたり、訊きだすことは、避けた方がよいでしょう。

誰にいつ話すか、どこまで話すか、(もちろん、秘密を守ってくれるのか)について、その子なりのやり方、スピード、順番で「ゆっくり話していいんだよ」というスタンスが大切です。

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。



自分の悩みを他の人に話すことは、私たちが思っている以上に、怖く、緊張するものです。

そんな怖さや緊張を乗り越え、話をしてくれた子ども達の勇気をたたえ、じっくりと聞いてあげましょう。聞いてもらったという体験、聞いてもらえる人がいるという安心感は、問題解決に向けての大きな一歩となります。

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：ここらの電話

098-888-1450

月・水・木・金 9:00～11:30 / 13:00～16:30

ここら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

生きつらびっと（ライフリンク：厚生労働省補助事業）

<https://yorisoai-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。



【参考】

被害時及び緊急時におけるストレスの対処等について

災害や身近な人との別れなど、突然の不幸に遭遇した時、こころと体にどのような反応が起きるのか、どのようにこころは回復していくかを理解することで、立ち直りやすくなります。

だれもが感じるこころと体の変化

【こころの変化】

- ・同じことがまた起こるのではないかという恐れ
- ・失った人への悲しみやこれまでの日々が失われたことへの喪失感
- ・自分が無事であることへの後ろめたさ
- ・なぜこんなことが起こってしまったのかという怒り
- ・将来への希望の持ちにくさ

【体の変化】

- ・眠れない、悪夢を見る
- ・疲労感や吐き気、下痢、のどや胸のつかえ
- ・頭痛、めまい

こころの回復の5つのプロセス

- ①ショック
何が何だかわからず、頭の中が真っ白になり、茫然自失となる。
- ②否認の段階
起こった事実を信じられず、あたかも夢や幻のような感じがする。
- ③怒りの段階
自分がなぜこんなひどい目にあったのかとイライラし、怒りがわく。
- ④悲しみの段階
やっぱり本当につらいことが起こったのだと分かり、悲しくなる。
- ⑤適応と再起
つらい現実を受け入れつつ、少しずつもとの生活ができる。

私たちのこころは①～⑤のプロセスを経て、つらい状況を乗り越えていきます。

災害や身近な人との別れなど、突然の不幸に遭遇した際のこころと体の反応およびプロセスは、「**大きなショックによって現れる普通の反応**」です。多くは一時的なもので時間とともに自然に落ち着いていきます。

POINT

p.43に掲載されている電話相談は、いずれも匿名でもOKであることや相談料は無料であることに触れましょう。（フリーダイヤル以外は通話料がかかります。）

身近な人に相談しづらい時は、このような電話相談も利用することを促してください。

電話相談だけでなく、SNSやチャット相談もあります。直接話するのが苦手な人は、こういったSNS相談も利用してみることを勧めてください。

本ページはプリントアウトして、個人（保護者）面談時、家庭訪問時に配布したり、教育相談室をはじめ、校内で掲示するなど、様々な場面でご利用いただけます。

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。
聞いてもらおう。



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



44



「自分自身を勇気づける言葉」がなかなか浮かんでこない子ども達に対しては、例えば漫画やアニメ、本や映画の中から「こころに残ったセリフとか何かある？」など、尋ねてみるとよいでしょう。

アニメや映画のセリフや言葉を大切にしているという子ども達は多くいます。



♥ わたしのころのタネは・・・

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ヌメ~ 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



♥ わたしのころのタネは・・・

きつくなった時、元気が出ない時は、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、これって結構辛いですよね(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」くらいだとい感じですね。

伊藤 義徳

自分を元気づける“ころのタネ”

あなたを元気づけるころのタネは…



45

POINT

ここでは、この副読本を作成した先生方が、忙しい時やうまくいかない時、また、きつくなった時や困った時に、自分自身を支えてくれる「ころのタネ」を紹介しています。

「考えてみよう!」では、自分を勇気づけたり、支えてくれる存在やコトバは何なのか、を考えさせてください。

「元気になるコトバをたくさん自分にプレゼントしてみましょう」と声かけをすると良いでしょう。