



次世代の健康教育事業

次世代の健康づくり副読本


教員用テキスト



ハイコク社 監修「協」

ココロの健康編





副読本『こころのタネ』と 本教員用テキストの活用の仕方について

1. 教職員のこころの健康の重要性と「次世代のこころの健康教育」事業の意義

沖縄県の教職員のこころがダントツに不健康なことをご存知ですか？

沖縄県教育庁の調査によるとこころの健康障害のために令和元年度に3ヵ月以上の休職をした教職員数は、190人で、平成元年度の23人と比較して8.3倍に増加しています。これは全休職者の45.3%を占めますが、全教職員の1.24%に相当し、全国平均0.6%の2倍、ワースト記録が続いています。そのような中、教職の仕事に断念し、早期退職される方もおられます。教職員みずから、こころの健康の重要性を認識され、児童・生徒のストレスマネジメント・こころの健康教育に携わりながら、自ら実践し、こころの健康障害の予防に取り組むことが、求められていると考えられます。

沖縄県民の心身の健康状態は危機的です。かつては男女ともに長寿日本一を誇っていましたが、県民の平均寿命の伸びが急速に低下し、平成12年の26ショック（男性全国26位、女性1位）、平成22年の330ショック（男性30位、女性3位）など悪化する中で、平成27年の発表では男性全国36位 女性7位となっています。そこで、沖縄県は「2040（令和22）年までに男女とも平均寿命日本一」の復活という目標を掲げ、その達成に向けて、官民一体となって長期的な施策を推進し、各主体の取り組み内容を計画的に実施しているところです。その計画の中には、こころの健康・自殺防止対策も含まれます。

私たちは、沖縄県保健医療部健康長寿課からの委託を受けて沖縄県医師会が組織した「次世代の健康教育推進事業検討委員会」の取り組みとして、平成26年に次世代の健康づくり事業副読本を作成し、発刊しました。しかし、学校での活用状況は、食生活学習教材「くわっち～さびら」は62.4%～83.6%、生活習慣学習教材「ちゃ～がんじゅ～」は42.9%～72.1%と一定程度活用される一方で、こころの健康学習教材「こころのタネ」は29.5%～39.5%であり、低い状態が続いていました。

この度、事業の継続と副読本の改訂をするにあたり、多くの教育課題を抱えて多忙な教師が活用しやすい副読本を目指しました。様々な授業や教育・相談活動の中で、ア・ラ・カルト的に利用したいところだけ取り出して利用できるようにしています。また改訂版ではストレス耐性やこころの健康の基本スキルとして、セルフ・コンパッションを高める方法やマインドフルネストレーニングについて詳しく解説しました。また最近のトピックスである、ネット・ゲーム依存、発達障害についても取り上げ、さらに一歩踏み込んで社交不安症、摂食障害、うつ病などのこころの健康障害とこころの応急手当の方法を学んでもらい、自殺・自傷行為を予防するためにSOSを出せるようになることを目標にしました。

電子版となり、使い勝手が良く、内容満載となった副読本及び本教員用テキストをぜひお読みになり、多くの教師が少なくとも一度以上、授業の中で活用して下さるようお願いいたします。



2. ストレスマネジメント・こころの健康教育の現状と課題

1) 成人

沖縄県保健医療部地域保健課の調査によると沖縄県においては、令和元年の精神科医療機関での外来受診患者48,066人、入院患者4,736人で、合計52,802人、実に県民の27人に1人がこころの健康障害により受診しています。これは平成11年の受診者数26,338人と比べて2倍に増えていることとなります。なお自殺者数も平成10年から増加し、平成21年には406人に達しました。様々な自殺予防キャンペーン活動の成果もあって、自殺者数が平成24年には前年の387人から267人へと大幅に減少し、その後も年による違いはあるものの、概ね減少傾向が続き令和2年には214人になったものの、コロナ禍の影響もあり令和3年速報値では238人に増加しています。この自殺者数の多さも沖縄県民の寿命を短くすることへ影響しており、長寿日本一を取り戻すための県民運動の一環として「節度ある適度な飲酒」の啓発とともに、こころの健康づくり、自殺防止に取り組んでいるところです。官民挙げて実施される毎年3月の自殺対策強化月間と9月の自殺予防週間の活動、11月に実施される精神保健福祉普及月間の様々な活動等です。

厚生労働省が実施した「平成30年度労働者健康状況調査」によると、職場で強いストレスを感じる労働者の割合は58.0%と高く、その主な理由は「仕事の質・量」、「仕事の失敗、責任の発生等」、「対人関係（セクハラ・パワハラを含む）」でした。メンタルヘルス対策の取組内容（複数回答）をみると、「ストレスチェック」が最も多く（62.9%）、次いで「メンタルヘルス対策に関する労働者への教育研修・情報提供」でした。積極的傾聴法・アサーション等のコミュニケーションスキル・トレーニング、リラクゼーション法、マインドフルネストレーニング、認知行動療法等、さまざまなストレスマネジメント教育が取り組まれています。まだ十分とは言えません。

2) 児童・生徒

児童・生徒が一日の大半を過ごす学校におけるストレスが、児童・生徒の体の健康問題、摂食障害、ネット依存・ゲーム障害等の新たな問題やこころの健康問題、「学校嫌い・不登校・登校拒否」などの非社会的行動、「いじめ・校内暴力・非行」などの反社会的行動など学校不適應に関係し、ひいては自殺につながっていると考えられます。ストレスマネジメント教育・こころの健康教育の必要性が年々増大しています。

こころの健康障害の深刻な結末は、自死・自殺です。平成31年3月沖縄県発刊の『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～』に示されたように、沖縄県の平成29年の人口10万人当たりの自殺率は、17.0であり全国平均、16.4より高く、全国17位となっています。同書から引用した本書46ページの表（沖縄県の年齢階級別死因順位）に示すように、沖縄県調査では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。次世代の健康教育事業によって作成された副読本、『こころのタネ』をさらに活用して、児童・



生徒が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。

児童・生徒を対象にしたストレスマネジメント・こころの健康教育はどの程度、実践されているのでしょうか？高校の新学習指導要領で、令和4年度使用される保健体育の教科書には、精神疾患についての学習が復活し、予防や対処法の記述が盛り込まれました。その背景には、近年、小中高生の自殺が増加傾向にあり、令和2年には過去最多となったことが考えられます。精神疾患の発症が自殺の要因の一つであると考えられ、昭和57年度の削除以来、40年振りに、こころの健康教育が復活するのは喜ばしいことです。しかし、東京大学の佐々木司教授（健康教育学）も指摘するように、精神疾患の発症のピークは10代前半であり、「本来は義務教育の年齢から教えることが望ましい」とされています。

児童・生徒を対象にしたストレスマネジメント・こころの健康教育は、まだ十分普及しているとは言えませんが、本県での先進的な試み以外に、佐々木司教授のグループの取り組みや、オーストラリアで開発され、世界20か国以上で普及している、メンタルヘルス・ファーストエイド・プログラム、すなわち、こころの応急処置マニュアルを活用した教育が、日本の学校でも始められています（浦田、2021）。

3. ストレスマネジメント・こころの健康教育の基本的な考え方

ストレスという言葉をよく耳にしますが、その意味を正確に理解して、心身の健康づくりに役立っている方は少ないと思われます。ストレスとは、環境の変化や課題などの刺激、ストレッサー（ストレス要因）に適応していく上で生じる心身の「ひずみ」のことであり、様々な身体的・心理的・行動的ストレス反応を引き起こします。多くの場合、一時的な反応ですが、慢性のストレス状態に置かれると、不安・不満・怒り・絶望などから、不適応状態に陥り、引きこもりなどの非社会的行動、いじめ・暴力など反社会的行動を引き起こし、長引くと様々な身体疾患や摂食障害、不安症、うつ病、自傷・自殺などのこころの健康障害に至ります。そこで、ストレス状態に気づき、ストレスマネジメントによりストレス状態を解消して、よりよく環境に適応し、健康障害を予防すること、健康障害が生じたら早めに対処していくことが求められます。

ストレスマネジメントの基本的スキルは3つです。「ストレス」は「心身のひずみ」ですから、まず、そのひずみを溜めない「リラックス法」があります。気軽に取り組む運動や入浴、睡眠、趣味、リフレッシュ休暇などのほかに筋弛緩法や呼吸法、自律訓練法などの効果的なスキルがあります。次にはストレッサーに直接働きかける、「積極的チャレンジ」です。整理整頓やタイムマネジメントによるストレッサーの軽減、アサーションとよばれる主張的な自己表現による対人関係ストレスの積極的解消、認知行動療法的アプローチによる適応的思考・行動パターンの形成、マインドフルネスやセルフ・コンパッションといったこころのスキルを身につけることで、ストレス耐性を高めることなどです。しかし、個人的努力だけでは



ストレスマネジメントはうまくいかないこともあります。その場合は、第3の方法である「相談・社会的支援」です。友人や家族、同僚、上司などの身近な人に相談すること、さらには施設内外の専門家に相談することで、情報やスキルの提供を受け、そして情緒的支援を受けることができます。他人から理解され、支援を受けていると感じることができれば、私たちのストレス耐性そのものも高まります。

このようなストレスマネジメントとこころの健康障害の予防と対処法について、基本的な考え方と実践法を、この健康教育副読本では具体的に解説し、こころの健康教育に役立てることができるよう構成しています。

4. 副読本『こころのタネ』と教員用テキストの構成と活用方法、ストレスマネジメント・こころの健康教育の実践

この健康教育副読本は、具体的なエピソードを交えて書かれており、読み物として読んで理解するだけでなく、リラクセス法や瞑想を実践したり、ワークシートに実際に記入してもらいながら授業を展開することができます。基本的に見開き2ページ、あるいは4ページを一単位として記述されており、教員用テキストの左ページの冒頭に関連教科を示し、上段には単元の趣旨をまとめています。生徒用副読本では、音声ガイドが聞け、ワークシートや関連の資料が提供され、該当するホームページへのリンクもされています。教員用テキストには解説を加え、POINTもまとめています。保健体育だけでなく、道徳、家庭科、特別活動、総合的学習などの授業や様々な教育・相談活動の中で、ア・ラ・カルト的に活用されてください。必要なところを印刷して掲示したり、生徒や家族に提供することもできます。

1. 「ストレスとストレス反応」

「ストレス」 「ストレス」 「ストレス反応」 の関係から、「ストレス」という概念を正しく理解してもらいます。「Episode あおいさんに何が起きているんだろう」を通して、刺激と反応、原因と結果の分析から「ストレス」 と「ストレス反応」 への気づきを高めます。そしてストレス反応には「身体的反応」「心理的反応」「行動的反応」の3種類あり、自身の様々な心身・行動上の変化がストレスから来ているかもしれないとの気づきを高めます。

2. 「ストレスへの対処法」

ストレスとうまく付き合っていくためには、ストレス状態へ気づき、前向きで効果的・適応的なストレス対処と、後ろ向きで不適切・適応的でないストレス対処法の違いについ



で学んでいただく必要があります。また忙しい現代社会においては、適切な時間の制約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。

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において、効果的な対処法である「呼吸法」、「筋弛緩法」を実際に体験していただきます。先生も生徒と一緒に実践してみてください。

4. 「アサーション」

さあ、やってみよう！積極的にチャレンジ！において、対人関係のストレスを前向きに克服し、自分にも他人にもストレスをためないコミュニケーションスキル、自己表現法である「アサーション」を学んでいただきます。自他尊重的な自己表現（アサーティブ）を、攻撃的な自己表現（アグレッシブ）、非主張的な自己表現（ノンアサーティブ）と対比してあり、理解が深まります。

5. 「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」のことですが、「気づきのチカラ」を高めるためのマインドフルネストレーニングの方法の一つ、呼吸の瞑想について、行うときの注意点とともに紹介しています。生徒用副読本では音声も利用できますので、より効果的にトレーニングすることができます。

6. 「セルフ・コンパッション」

自己批判に負けないために、自己批判に気づき、自分への思いやり（セルフ・コンパッション）の言葉をかける練習を実践します。さらに、「自尊心の負の側面」に負けない自分を育て、自分の幸せを他人任せでなく自分で作れるように、セルフ・コンパッションを育むためのワーク「優しい人から来た手紙」と「思いやりの瞑想」を実践します。

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一番の悩みの種、ストレスである対人関係の悩みの解決方法、関係性の築き方、効果的な対処法について学びます。

8. 「発達障がいを理解しよう」

思春期の身体と心の変容から誰でも戸惑い、葛藤することへの理解を深めた上で、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。病院で診断を受けると「診断名」がつくものの、特徴の現れ方には大きな違いがあり、多様であるため、「診断名」につい



で敢えて触れてありませんが、以下のような特徴について学びます。①目に見えない障害である ②発達の偏りが大きい障害である ③真逆の特徴があるため、理解されにくい。発達障がいがあっても、その人なりのストーリー（語り）を認めてレジリエンスを支え、発達障がいがあっても、「まんざらでもない自分」を形成していけること、共生できる社会の構築を目指します。

9. 「こころの健康障害」

ストレス反応として「こころの健康障害」が様々な形で現れ、具体的には、どんな病気となるのか？について学びます。いつもの自分とちがって、苦痛が強かったり、学校や家庭で力が発揮できない状態が長く（2週間を目安に）続いた場合、専門家や医療機関で相談することを勧めます。令和4年度の学習指導要領改訂により、新たに高校生に対して教育される事柄ですが、本副読本では、一歩先取りして、中学生にも学んでもらいます。

10. 「ネット・ゲーム依存」

まず、ネットやゲームに一日のうち何時間使っているのか？利用時間への自覚を深めてもらい、費やす時間が長くなってコントロールできなくなり、学校生活などに関心が持てなくなってネットやゲーム中心の生活となり、止めることができなくなった状態であるネット依存・ゲーム障害が疑われる中高生が7人に一人いることを学びます。ネット・ゲーム依存が及ぼす影響について学び、ネットやゲームと上手に付き合うコツを学びます。

11. 「こころの応急手当」

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が大事であることを学んだ上で、こころに傷ができた場合、不安や恐れが強くなった場合、こころの落ち込みが強くなった場合に分けて、効果的な対処法を学んでもらいます。それぞれについて、カウンセラーや医師などの専門家に相談する目安についても学びます。

12. 「自殺・自傷行為予防」

ストレスによりこころの健康障害が進み、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、自分が守ってもらふ必要のある大切な人であり、自分のことを大切に思っている人とのつながりに気づき、自分のこころの声を聞いてもらうことを学んでもらいます。悩みに気づき、声をかけて、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーと呼びます。先生自身が身近で頼りになるゲートキーパーであることを伝え、家族や友人、先輩、近所や親せきのおじさん、おばさんやカウンセラーや医師などがゲートキーパーとして頼れるので、SOSを出して、こころの声を聞いてもらえるようになることが目標となります。



13. 「相談しよう」

ストレスがたまった時、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、周りに相談できる人がたくさんいて、「話す」ことにより、悩みを手「離し」、解き「放す」ことになり、こころが整理できるようになることを学びます。そして、勇気をだして話した場合、相手から返ってくる反応やことばのイメージをつかんでもらいます。沖縄県内や全国の電話相談やSNS相談の具体的な連絡先を紹介しており、インターネットのリンクやQRコードも利用できます。

こころの健康問題についても偏見を持つことなく、適切な専門家、医療機関などで相談してもらうことが大事です。まずは、こころの健康問題の総合的な相談機関である、沖縄県総合精神保健福祉センターに相談してもらいましょう。

なお、上記相談機関は、生徒や家族・保護者に利用してもらうだけでなく、教職員自身が自分のクライアントである生徒や家族の抱えている問題を解決するために相談してみる場所として活用する方法もあります。

5. 終わりに

本稿で展開したストレスマネジメント・こころの健康教育に取り組むことが児童・生徒の学校適応、心身の健康づくりに役立つだけでなく、教職員みずからの職場適応、心身の健康づくりにおおいに役立つと考えられます。さあ、生徒とともに、ストレスマネジメント・こころの健康教育を実践し、心身ともに健康な学校を作って、健康長寿日本一の沖縄を取り戻しましょう！

【参考・引用文献】

浦田裕美他：学校での活用。メンタルヘルス・ファーストエイド。こころの応急処置マニュアルと活用、創元社、2021。

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～、沖縄県、2019。

教員用テキスト

こころの健康編

「こころのタネ」

【目次】

副読本『こころのタネ』と本教員用テキストの活用の仕方について	1
こころの健康編『こころのタネ』解説	9
1. ストレスとストレス反応	12
2. ストレスへの対処法	14
3. リラックス法	16
4. アサーション	18
5. マインドフルネス	20
6. セルフ・コンパッション	24
7. 対人関係の悩みの解決方法	30
8. 発達障がいを理解しよう	32
9. こころの健康障害	36
10. ネット・ゲーム依存	38
11. こころの応急手当	42
12. 自殺・自傷行為予防	46
13. 相談をしよう	48
参考資料	54

こころの健康





心ころをほわっ

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
心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
心ころのタネ

そんな心ころのタネを
たいせつに たいせつに 育ててほしい



副読本「心ころのタネ」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。

「心ころをほわっ」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。



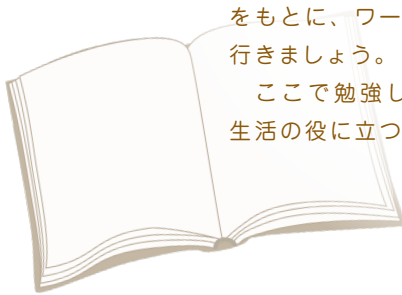
はじめに

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

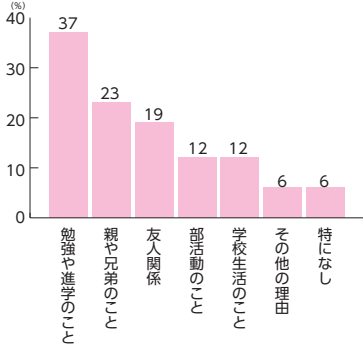
「ストレッサー」と「ストレス反応」の間に介在する「ストレス」という概念の理解を目指します。生徒の様々な心身・行動上の変化が、ストレスに起因するかもしれないとの気づきを高めます。

ストレスの説明

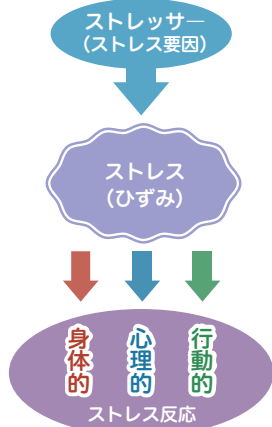
ボールを押さえた時、押している指を「ストレッサー」、ボールが押されてゆがんだ状態を「ストレス」といった説明をしてもよいでしょう。

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。

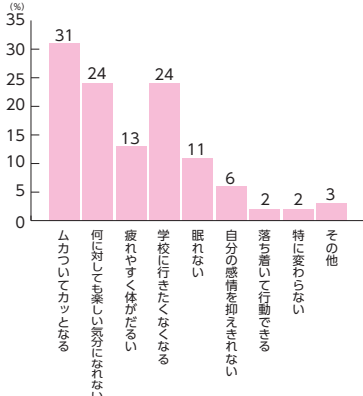
ストレスの原因



ストレスって何ですか？



ストレスの反応

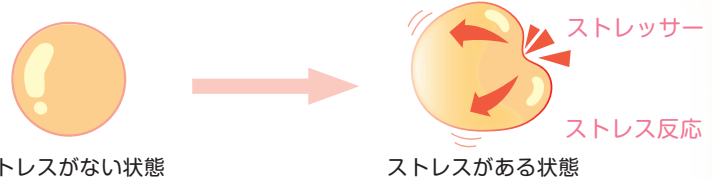


関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康

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？



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収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。

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。

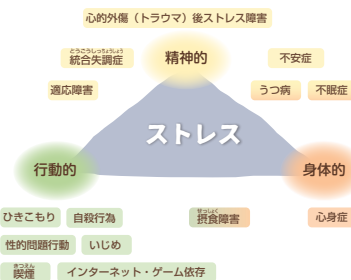
変化（ストレス反応）について、身体、気持ち、行動のそれぞれの側面に反応が出やすい人、出にくい人、違いがあることに触れることが重要です。

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。



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。



ストレスを経験しても、受け止め方の違いにより、ストレス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。

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って
→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



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、きんしひんぽう筋弛緩法、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。

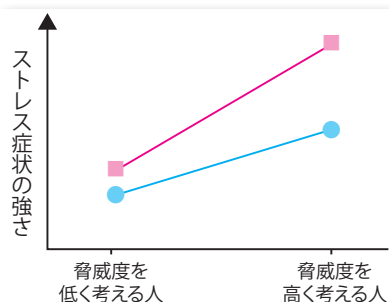
チャレンジによる積極的対処、相談によるサポート希求、価値の肯定的転換の方が効果的な対処と言えます。

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

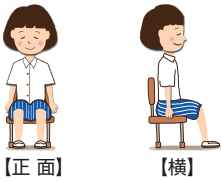
「受け止め方の違いとストレス反応との関係」

(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



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。

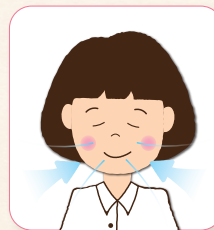
あ〜ら、不思議。深呼吸でこころも体もリラックスしますよ。

呼吸法

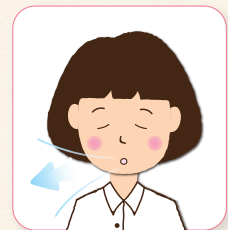
体の中の空気を入れ替えるようなイメージで行いましょう！



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。



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。

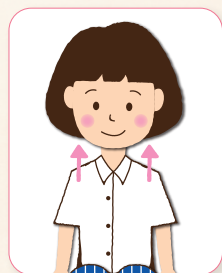
吐く息に気持ちを落ち着ける効果があるので、吐く息に注意を向けて、ゆっくりと息を吐きましょう。また、体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まります。呼(吐)いてから、吸うことが「呼吸」です。

きん し かんぼう
筋弛緩法

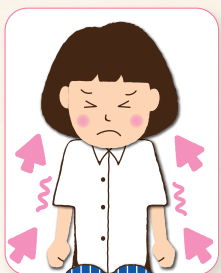
イライラしている時やストレスがたまって疲れている時は、私たちの体は緊張してこわばっています。ここでみなさんに紹介する「筋弛緩法」は、筋肉にギュっと力を入れて、しばらくして力を抜くことにより、緊張や筋肉のこわばりをゆるめ、ときほぐそうとする方法です。

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。

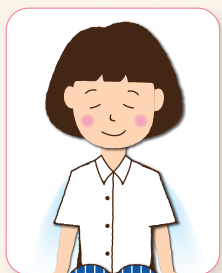
筋弛緩法（肩）



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）

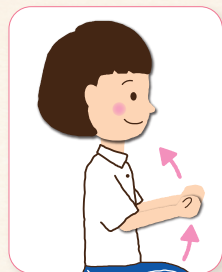


②力を入れた状態のままそのまの姿勢で10秒間数えます。

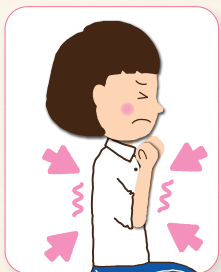


③力を抜いて、肩を下ろします。15～20秒間力が抜けてゆるんだ状態を味わいましょう。

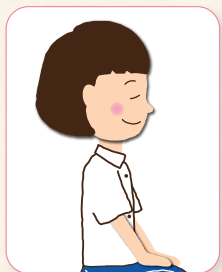
筋弛緩法（上腕）



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、ここらも穏やかに安定していきます。ここら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、ストレスによるここらと体の不調和・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位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。

背中の弛緩法

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



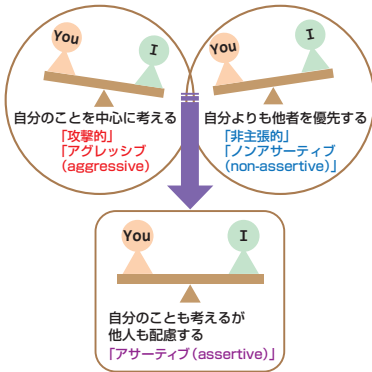
いろいろな伝え方があることを知ろう！

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、ここら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。
…どこで遊ぶの?』

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。

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

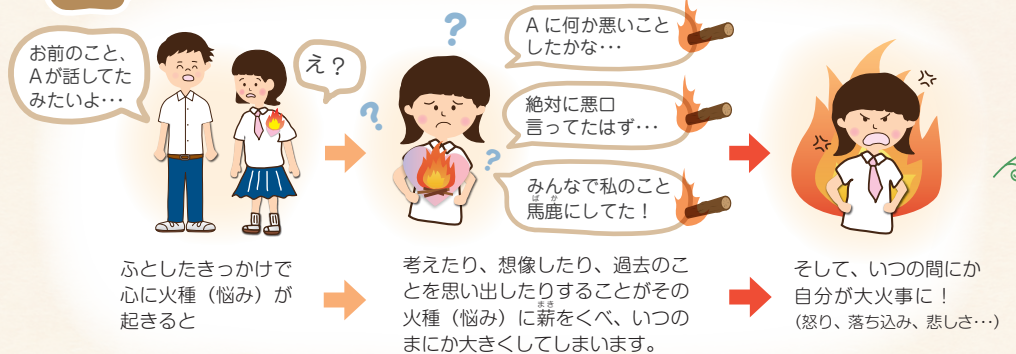
1. 私たちが苦しむとき…



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。

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。

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けそうな子がいても、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^{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♪ ▼



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もありませんので、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。

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・・・



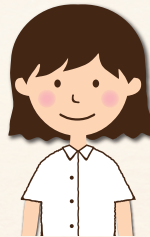
自尊心が高い



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

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。

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。

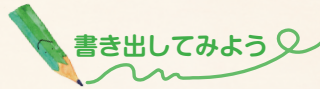
また、たくさん書き出すことが目的ではありませんので、あまり時間を長く取る必要はなく、一つか二つ例が思い浮かべば十分です。

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。

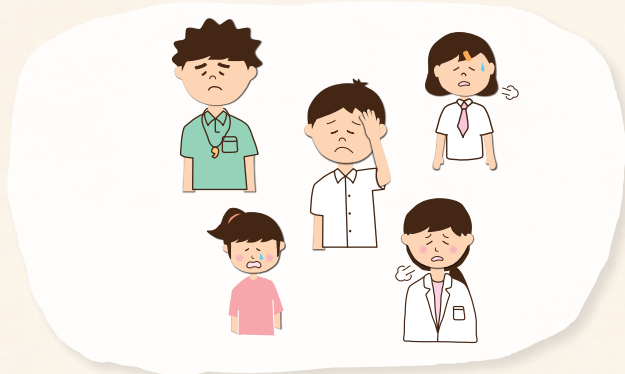


書き出してみよう

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)



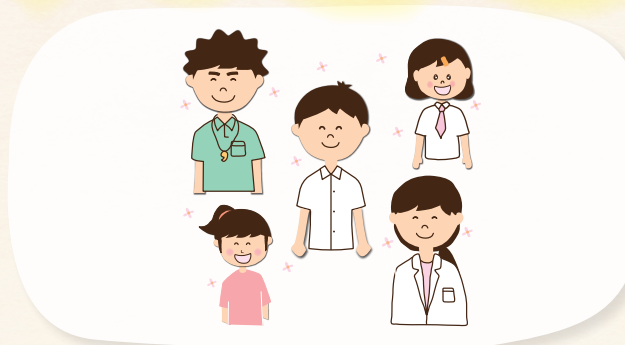
そんなとき、どんなことを自分に言っていますか？

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

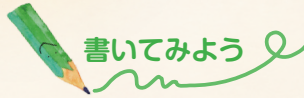
指導者が、セルフ・コンパッションとしての声かけと、自己への肯定的評価の違いを認識しておくことが大切です。それは、褒めることや優越感に浸ること、甘やかすことなどではありません。「人間としての尊厳を保つ」「バランスを取る」「意図的に優しさを示す」がキーワードです。言葉としてはそう見えなくても、本人にとってそのように機能していればOKです。

「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ってしまいます。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
自分で育てるといふこと

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いました」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、と思いつつ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。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。

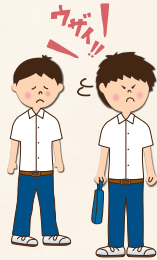
効果的な対処法

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も良いでしょう。

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。

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。

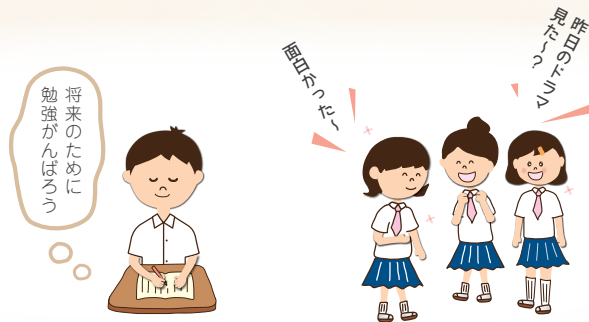
関連教科：保健分野 2-(2) 心の健康／道徳 A 向上心、個性の伸長／道徳 B 相互理解、寛容／道徳 D よりよく生きる喜び

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。



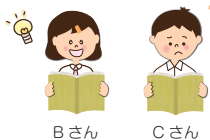
3. 真逆の特徴があるため、理解されにくい

(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。からかみ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カ月で改善する場合が多い一方で、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。

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・ゲームとの上手な付き合い方)

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？

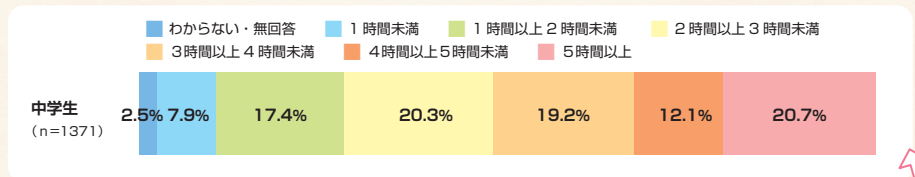


ネットやゲームに関して心配なこと・困っていることは何ですか？



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

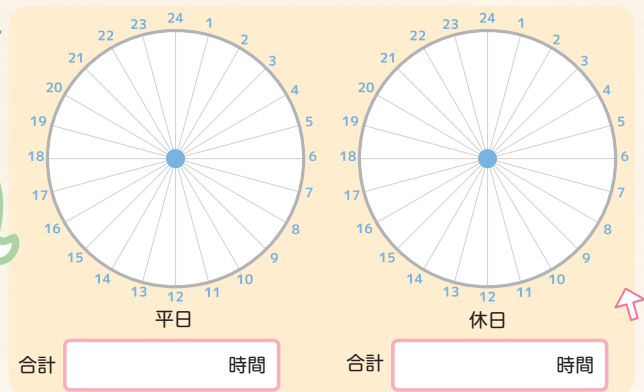


書き出してみよう

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。



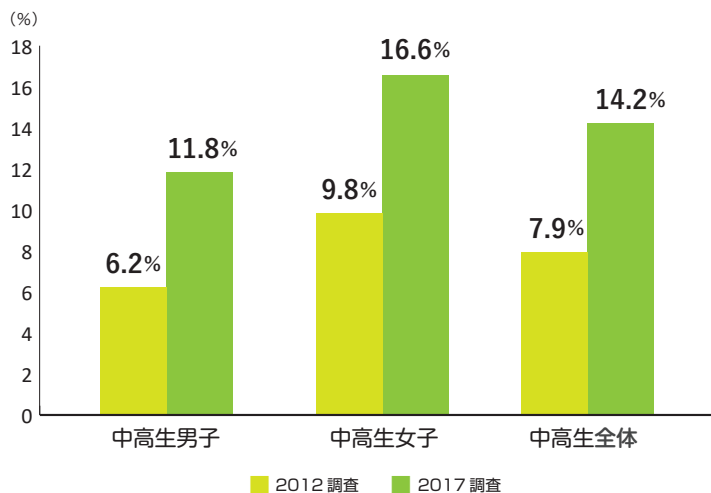
30



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.

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

中学生の男子、女子ともに、増加しています。中学生全体の**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

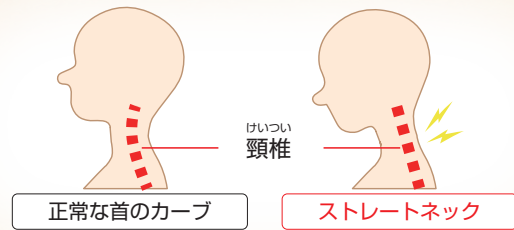
テキスト（単語や短い文章）でのやり取りになるので、言外のニュアンスが伝わりにくく、言葉の送り手と受け手で異なるメッセージとなる場合もあります。コミュニケーションの齟齬が容易に起こりやすいことにふれましょう。また匿名でのやり取りも可能な場合、過度な攻撃に結び付くこともあります。

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・ジャパン (MHFA-J) として研修会が始まっています。

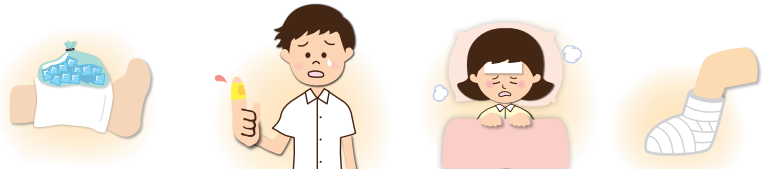
その中でアクションプラン (行動計画) として、以下の5つの行動を挙げ、「りはあさる」として記憶することを勧めています。

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よ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。



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！



- ▶ 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)



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。

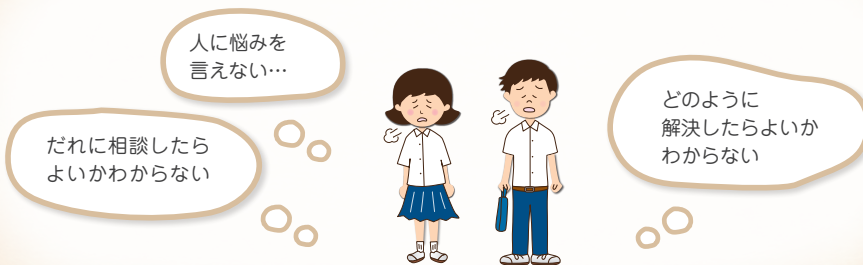


それは… ゲートキーパーです。

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」

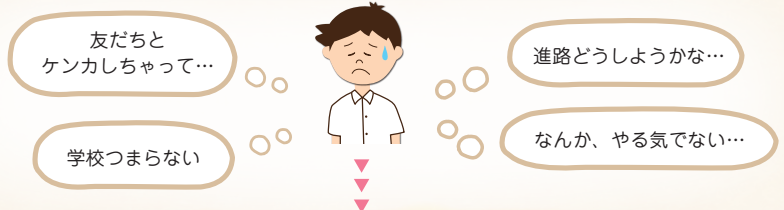
上記について気づいてもらえればと思います。

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が、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、あなたのお話を聴いていきます。

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、じっくりと聴いてあげましょう。聴いてもらったという体験、聴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恐れる
- ・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“こころのタネ”

あなたを元気づけるこころのタネは…



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。

マインドフルネス

マインドフルネスとは

最近、マインドフルネスという言葉があちこちで聞かれるようになってきました。医療、教育、福祉、ビジネス、スポーツなど、実際様々な分野で活用が広がっています。ブームのきっかけとなったのは、誰もがお世話になっているGoogleの、アメリカ本社が社員の幸福のためにマインドフルネスを導入したことです。最近では、テニスのジョコビッチ選手や錦織選手も行っていると言います。本セクションでは、中学生が気軽にマインドフルネスを実践できるよう、マインドフルネスの簡単な紹介と、実践法の例として呼吸の瞑想を紹介しています。

マインドフルネスの最も一般的な定義は、「今ここでの経験に、評価や判断を交えず、意図的に注意を向けることで得られる気づき」というものです（Kabat-Zinn, 2013）。そもそも、古いインドの言葉であるパーリ語のsati（サティ）を英訳する際にマインドフルネスという単語が充てられました。satiとは、まさに今ここでの経験に対する気づきを意味します。本セクションでは、「左足の裏」を例に挙げていますが、べつにどんな場所でも構いません。「今自分の耳にはどんな音が届いているだろうか？」でも構いません。とにかく、今この瞬間に自分が感じていることに目を向けて、「～と感じてるな」と認識することをマインドフルネスと言います。今この瞬間感じていることに気づくことは、とても簡単なことです。でも、そういう気づきを1,000回繰り返せ、といわれたら、それは結構大変な作業です。マインドフルネストレーニング(=マインドフルネス瞑想)では、そうした気づきを繰り返せる力を高めていく、というのが一つの目標になります。そのため、1回できたら終わりではなく、「継続が命」となるのです。

マインドフルネスは「怪しい」という誤解

瞑想をする、というとどうしても「宗教くさい」「怪しい」というイメージを持たれるかも知れません。最初に、その誤解を解いておく必要があります。

マインドフルネス瞑想は、現在脳科学の分野で大変研究が進んでおり、前頭葉や側頭葉の人の「判断」や「感情調整」に関わる部位の活動を活性化することが明らかとなっています。また、瞑想を長く続けることで、一度薄くなった脳部位が厚みを取り戻すことも示されています（例えば、Davidson et al., 2002）。マインドフルネスの効果は、医学、神経科学、心理学、社会学など、多様な研究領域で明らかとなっています。

また、マインドフルネス瞑想は、確かに仏教の開祖である「ゴータマ・シッダッタ」という人が考案しました。しかし、この人は神様ではなくれっきとした人間であり、この人が到達したと言われる「悟り」とは、「苦しみ」がなくなるのではなく、「苦しみはなくなるけれど、それ

はしょうがないよね」と腹の底から思えるようになることを意味します。つまり、執着を手放せるようになることが悟りであり、そのための訓練方法が、マインドフルネス瞑想なのです。

ちなみに、ゴータマ仏陀自身も、36歳で悟って、80歳で死ぬまでずっと実践を続けました。しかし、ゴータマ仏陀が亡くなって100年もたつと、実践をすることよりも、仏陀の語ったこと（教義）に関心が集まり、弟子達は仏陀の教えを頭で理解しようとします。そうした中で解釈論がたくさん生まれ、どちらが正しいとケンカになり、身方を集める中で「こっちを信じると御利益があるよ」と信仰と結びつき始め、やがて仏教は宗教となっていきます。

しかし、今マインドフルネス瞑想が参考にしているのは、宗教となってからの仏教の教えではなく、苦を乗り越えるためにゴータマ仏陀が考案した「訓練方法」であり、しかも科学的に効果が検証されている部分について取り上げ、現代風にアレンジされています。従って、宗教性とは無縁なのです。

人が悩むときのメカニズム

人は、失敗したとき、人と比べて劣っているとき、嫌いなものが目の前にあるとき等、嫌悪的な場面ではネガティブな気持ちが生じます。好きな人といるとき、欲しいものが手に入ったとき等はポジティブな気持ちが生まれます。でも、それらは一端手に入ると「もっともっと」という気持ちが生まれ、せっかく彼氏が出来ても、今度はその人と一緒にいられない時間やLINEの返事がもらえない時にもネガティブな気持ちが生まれます。

ここから分かるのは、人は、常に「理想の状態と現実を比べる」クセがあり、その差にわざわざ目を向けて、ネガティブな気持ちになるということです。成功するはずだった自分と、現実にしていない自分を比べているから、失敗したときに落ち込みます。彼氏がほしいという理想に向かって近づきつつあるときには「嬉しい」かも知れませんが、理想と現実が一致すると、今度は「彼とずっと一緒にいる」理想を作り出し、「彼氏がいる」事実は変わらないのに、「一緒にいない」現実と理想を比較して嫌な気持ちになります。さらに人は、そうした気持ちに「執着」するクセを持っています。ありもしない彼の浮気を妄想し、次彼に会ったらどんな文句を言ってやろうと考え続けたりします。そうした「クセ」を持っているのは自分だけではありません。全ての人間が、そうしたころの「クセ」を持っているのです。そして、そうしたクセは生き物の進化の過程で身につけたものであり、簡単になくすことは出来ません。しかし、そのクセが行き過ぎると、うつや不安に苛まれ、精神疾患や自殺などにも発展する恐れもあります。どうしたらよいのでしょうか。

どうしたらよいか・・・

そのために、マインドフルネス瞑想が役に立ちます。

マインドフルネス瞑想は、先ほども述べたように、今ここの自分自身に対する「気づき」を意味します。先ほどは身体感覚に意識を向けてみましたが、感情や思考にも目を向けて、気づくことができます。例えば、最初は友人から「Aさんがあなたのこと何か言っていたみたいよ」と軽く聞かされたただけだったとしても、「なぜAが?」「なんて言ってたの? きっと～と言ってたに違いない」「Aがいうということは、みんなが私の悪口を言っているに違いない」と思考がエスカレートしていきます。悪いイメージ、記憶、思考などの薪を火にくべて大きくするクセ（執着）は自動的に生じます。このクセが、自分の中で動き始めていることに気づけると、どんなことが起こるでしょう。「あ、また私のクセが出てる」「またいつものパターンにはまろうとしている」というように、距離を置いて自分に気づくことを、「メタ認知的気づき」と言います。こうした視点から気づけることで、こころのクセにストップをかけることが出来るのです。

マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想では、「今ここ」の経験（音、身体感覚、呼吸など）を注意の置き所とします。しかし、そこから逸れないことではなく、そこから心が逸れることに「気づく」ことが訓練の主眼です。例えば、呼吸に注意を向けていても、全然関係のない過去の友人との諍いが不意に思い出されて嫌な気持ちになったり、「この後何しよう」といった考えが勝手に生じ、いつしかその考えに没頭していたりします。そうした心の動きに気づきます。もし気づけたなら、それが悪い等と自己を叱咤する必要はなく、逸れることは心の活動として自然なことであり、自然に受け止め、むしろ自責的な気持ちが生じたこと自体にも気づきつつ、ただ優しく注意を呼吸に戻します。このようなことを繰り返すことで、自己の内面で「自動的に」起こっている反応や、「自動的に」生じる心の連鎖に気づく力が高まっていくのです。さらに、どんな状況でも意図的に注意を「戻す」力が涵養されてきます。こうして「(メタ認知的) 気づき」と「戻し」の力を高めることで自己の観察を深めるうちに、「思考や感情は事実ではなく、こころに生じては消える反応の一つに過ぎない」といった「脱中心化」した視点から捉えられるようになります。この脱中心化した視点の獲得が、マインドフルネス瞑想の効果の中核とされています (Teasdale et al., 2002)。

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。普通の状態で、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。継続が命です。最初は1日5分程度から試してみたいかがでしょうか。出来るようになったら、少しずつ伸ばして行って、1日20分くらい出来るとよいと思います。心理療法では、毎日40分の瞑想が宿題となります。
- 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。
- 指導者の瞑想経験が不可欠です。マインドフルネスはスポーツと同じで、自分がある程度出来ない人に教えることも出来ません。子ども達に指導する前に、先生方もぜひ2週間程度は実践を続けてみてください。

特別読物

セルフ・コンパッション

セルフ・コンパッションとは

Self-compassion (セルフ・コンパッション) という言葉は、最近流行の兆しを見せています。Compassionは日本語では、思いやり、哀れみ、深い同情、慈しみなどと訳されます。こちらでもマインドフルネスと同様、仏教と縁の深い概念ですが、特に日本に到来した大乘仏教では、「慈悲は仏道の根本なり（大智度論）」と言われるくらい大切にされていますので、日本人にはなじみ深い（それゆえ宗教くさい）と感じられる概念なのかも知れません。

しかし、セルフ・コンパッションの心理学的研究は、西洋では盛んに行われています。セルフ・コンパッションの定義で有名なものは、クリスティン・ネフによるものです。彼女によればセルフ・コンパッションは、1) 自分自身に対する優しさ、2) 「人間みな同じ」という感覚 (a sense of common humanity)、3) マインドフルネスという3つの要素から構成されます。例えばケガをした時、我々は絆創膏を巻き、その部分をかばって生活します。そういうちょっとしたケアを自己の内面に対しても行う姿勢が、自己への優しさといえます。二つ目の「人間みな同じ」という感覚とは、例えば失敗や困難にぶち当たった時、我々は自分を卑下したり、イライラしたりします。しかし、人は生きている限り苦痛や困難を経験するものであり、それをなくすことは出来ません。そうした経験を、「自分だけが辛い」などのように個別化して捉えるのではなく「誰にでもあること」「人として生きる以上避けられないもの」と普遍的に捉える視点がこれに該当します。相田みつをの、「色々あるよね、人間だもの」はコモン・ヒューマニティーをよく表していると思います。最後のマインドフルネスは、マインドフルネスの節で述べたことのものにもつながりますが、何かに執着することなく自身の経験にバランスのよい注意を向ける姿勢が、セルフ・コンパッションに重要であると述べられています。

同様にポール・ギルバートは、コンパッションを「自他の苦悩への敏感さと、それを減らしたいという気持ちや行動」と述べています。ハッピーを目指すことより、困っている人を助けたい、という気持ちがコンパッションであり、それを自分自身に向けることがセルフ・コンパッションであると言えます。

セルフ・コンパッションは自尊心を超える!?

セルフ・コンパッションの測定には、ネフの作成したセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) がよく用いられます。これを用いて、セルフ・コンパッションを多面的に検討したマーク・リアリーらは、大学生のここ最近の最悪な出来事とそれに対する反応の調査から、セルフ・コンパッション傾向高者は、状況の困難性を低く見積もり、「他の人の問題

よりも、自分の抱える問題の方が大きい」「何で自分がこんな目に遭わなければならないのか」といった、他者と比較した悲観的思考が少ないことを示しました。彼らの研究から、セルフ・コンパッションは、精神健康とポジティブな関連があり、ネガティブな出来事から受ける影響から我々を守る役割があることも示されています。

さらに、そのメカニズムについてフィリップ・ラースは、セルフ・コンパッションが心配や反すうの軽減を媒介して、抑うつや不安に影響を及ぼす事を示しました。心配も反すうも、ネガティブな出来事に囚われ、考え続けるプロセスを反映します。そんなとき、人は理想と現実を比較し、正しい一間違っているという基準が強調されています。比較に伴う評価は、「善」や「勝利」を動機づけ、それが達成されないために「囚われ」が生じます。そんなとき、「人類みな同じ」という普遍的視点が、そうした比較と評価がもたらす「囚われ」から我々を解放する役割を担うと考えられます。

こうしたセルフ・コンパッションの特徴は、自尊心と比較することでより顕著になります。自尊心は、他者からの評価の蓄積によって培われる価値観であり、様々な精神健康に寄与することがこれまで示されてきました。この自尊心とセルフ・コンパッションの関連について、ネフらは興味深い研究を行っています。一般成人を対象に、様々な精神健康指標と自尊心、セルフ・コンパッションを測定しました。その結果、単純な相関ではそれぞれ精神健康指標と $r = .20 \sim .50$ 程度の相関を示し、両者に大きな差は見られませんでした。しかし、セルフ・コンパッションの影響を排除して自尊心と精神健康の純粋な関連を調べると、その影響は消失し、唯一ナルシズム（自己愛）のみを予測することが分かりました。他方、自尊心を統制した後も、セルフ・コンパッションは精神健康に対して中程度の影響を保っていました。両者の違いは、自己や他者からの評価を必要とするか否かと言えます。評価を重視する視点は、それが高ければポジティブ感情が生じますが、逆に低いことはネガティブ感情をもたらします。自尊心を高めようと過度に評価を求めると、自我の肥大化が生じ、ナルシズムへと発展する危険性もあります。そう考えると、評価に基づいて形成された価値観は、とても不安定なものといわざるを得ません。これに対してセルフ・コンパッションは、他人や自身の評価は関係なく、自分と向き合う自分自身の姿勢を反映するのです。

セルフ・コンパッションに対する誤解

セルフ・コンパッションは、自己憐憫（れんびん）やわがままに振る舞うこととは異なります。自己憐憫やわがままは、「自分だけがかわいそう」あるいは「自分さえよければよい」という個別

化に基づく態度であり、普遍的人間観に基づくセルフ・コンパッションとは相容れません。自己を慈しむ時、左側頭極や島皮質などの脳部位が賦活することが神経科学的知見により示されていますが、これらの領域は他者を慈しんだり共感する際に賦活する領域でもあります。自分を慈しむ心は、他者を慈しむ心と不可分なのです。また、例えば、擦り傷に絆創膏を貼ったとしても、それが粘液により汚れたり化膿し始めたなら、当然剥がして乾燥させるなどの処置を行います。絆創膏を貼る目的はあくまで傷の回復であり、絆創膏を貼ることで得られる安心感を得ることはありません。同様に、自己へ慈しむは、精神的健康の回復のためにする行動を意味し、自分自身を甘やかし続けることとは異なるのです。自己を慈しむ、というと、「癒し系」のイメージが浮かぶかもしれませんが、実際には、自分自身の状態を冷静に把握し、それがネガティブなものだったとしても影響を受けることなく、回復のために自分自身をケアする行動を選択する、かなり「ストイックな」態度といえます。

コンパッションへの恐れ

そうはいっても、コンパッションを自分自身に向けると言うことは、誰にとっても最初はかなり抵抗がある行為といえるでしょう。それもそのはずです。本書では、セルフ・コンパッションを自己批判が生じたときに使用しようと勧めています。この自己批判は、「問題解決能力」の副産物として生じます。問題解決能力とは、困難が生じたとき、現状と理想の状態を比較して、理想に近づけるための行動を動機づけ、実際にそのための方法を考えたり実行したりする能力です。このとき、理想に近づける行動を動機づけるために、現状を嫌悪する感情が生まれます。これが自己批判の源です。こうした「上を目指す」システムのおかげで人類は大きく進化し、高度情報化社会が形成されていますので、決して悪い能力ではないのですが、それにより自分自身が傷ついていることも確かです。また自己批判は、理想を押しつける親の養育により子どものうちに育まれます。三つ子の魂百までというように、子どもの頃にすり込まれた心の習慣は、簡単に変えることは出来ません。これに対してセルフ・コンパッションは、放っておいても自然と生じる能力ではありませんので、自分で訓練するしかないものなのです。

それゆえに生じるコンパッションへの抵抗は、「コンパッションへの恐れ (Fear of Compassion)」と呼ばれ、研究の対象となっています。これには、「他者にコンパッションを向けることへの恐れ」「他者からコンパッションを向けられることへの恐れ」「自分にコンパッションを向けることへの恐れ」の3種類があり、特に「他者から～」と「自分に～」が高すぎることは、幸福感の低さ、アレキシサイミア、自己批判、抑うつ、不安、ストレスの高さと関連

することや、心理療法の効果を阻害することが明らかとなっています。コンパッションへの恐れは自己批判傾向の高さがもたらす抵抗反応ですので、徐々に時間をかけてセルフ・コンパッションと自己批判のバランスを変えていくことが必要となります。

マインドフルネスとセルフ・コンパッションは不可分です。セルフ・コンパッションを持ちながらマインドフルネス瞑想をしないと効果が出ませんし、セルフ・コンパッションを育てるにはマインドフルネスの力が必要です。指導を行う際には、両方をセットでご活用頂くことをお勧めします。

次世代の健康教育事業

次世代の健康づくり副読本

教員用テキスト

こころの健康編

「こころのタネ」

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

