




こころの出前講座

「自分のこころを守るために」



旭川市保健所保健予防課

今日お話しすること

こころの具合が悪いって、どんな状態？
そんなときはどうしたらいいの？
このようなことについて、お話します。

- ストレスについて
- こころのSOSについて
- SOSの出し方について
- 友達から相談を受けたとき
- まとめ

最近の生活の中で、
「ちょっとしんどいな」「気が重いな」と感じることはありますか？

ちょっとしんどいな・・・



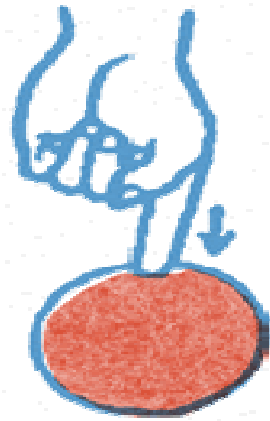
気が重いな・・・



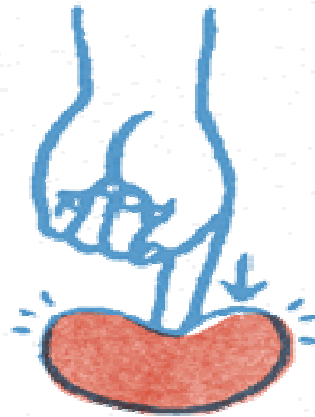
こころの調子が悪くなるのは、「ストレス」が原因かもしれません。

ストレスとは

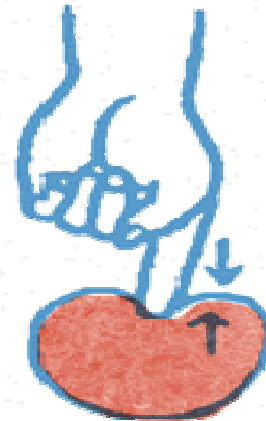
学校や家庭、友だち関係など、まわりの出来事や変化によって、「こころや体に負担がかかっている状態」のことをいいます。



ストレス要因
ボールを
押さえつける力



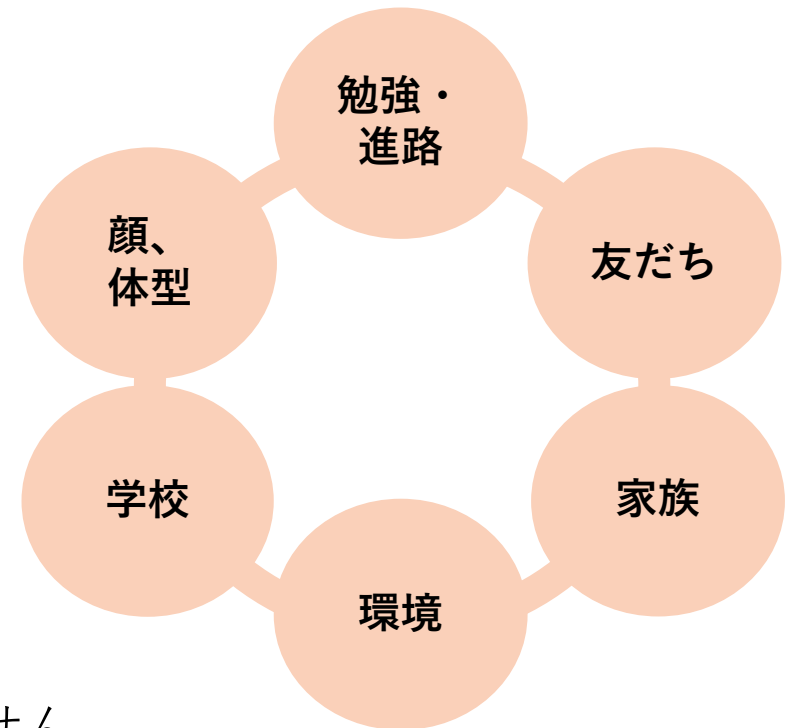
ストレス反応
ボールの
歪み



ストレス耐性
ボールの
弾力性

ストレスには、様々な**原因**があります。

- 勉強やテスト、進路のこと
- 友だちとの関係、クラスの雰囲気
- 部活動や習いごと
- 家族との関係
- 自分の性格や見た目のこと
- SNSやゲーム、人との比較
- 気温や天気、環境 など



「こんなことで悩むなんておかしい」というものではありません。

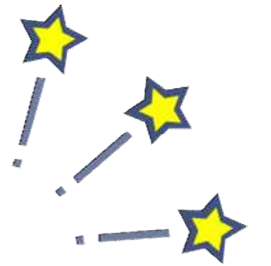
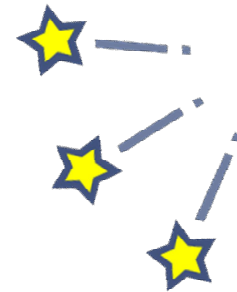
適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれます。

テスト前で不安

緊張してドキドキ

どうしよう・・・

よし！
頑張ろう！



ストレスは、すべてが悪いものではありません。
ストレスを乗り越えることで成長しています。

生活の中でストレスを感じることは
自然なことです。



ストレスが強すぎると、こころに影響します。

- ストレスがとても強い
- 長い間続いている
- 休んでも回復しない

このようなときは、こころや体に影響が出ることがあります。

「同じ出来事でも、感じ方には個人差」があります。どのような影響が出るかも人それぞれです。



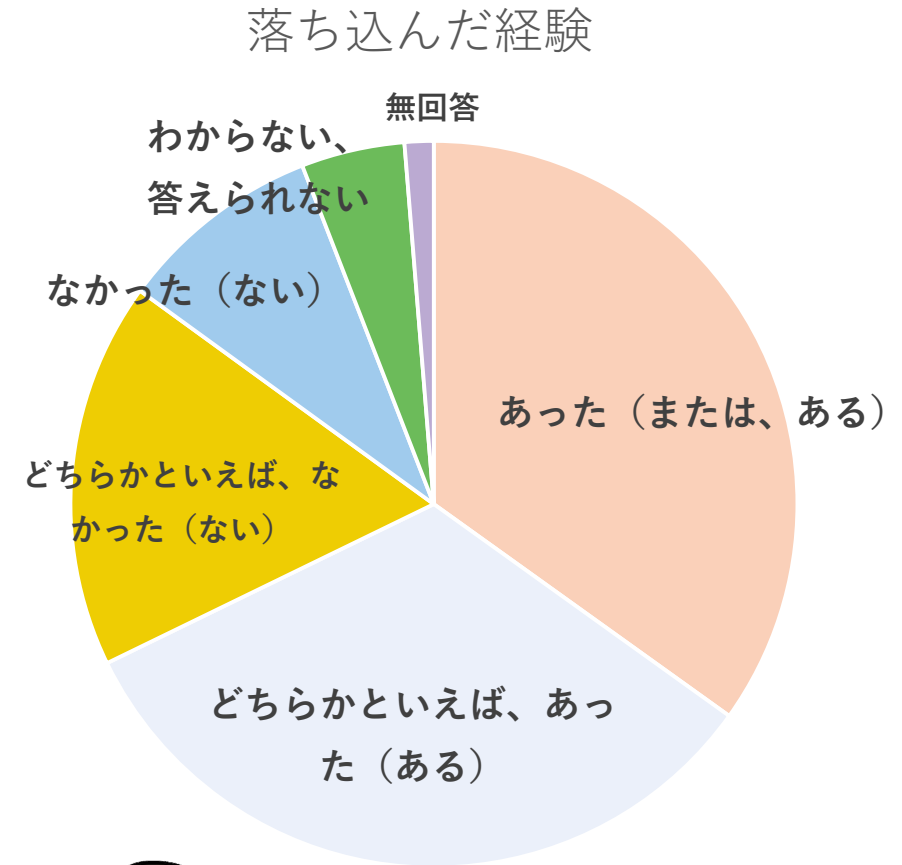
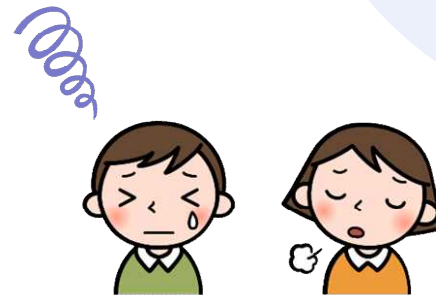
みんなけっこう悩んでいるんだね

ものごとがうまくいかず、落ち込んだ経験があると答えた10歳～14歳の割合

- あった（または現在ある） 34.9%
- どちらかといえば、あった（ある） 32.9%

合わせて 67.8%

悩んだり、落ち込んだりしているのは、あなただけではありません。



このような状態が続いていませんか？

- 自分に自信がもてない
- 心配ごとが頭から離れない
- 食欲がない、眠れない、お腹が痛くなる
- イライラする
- 訳もなく悲しくなる
- 何をしても楽しく感じられない
- 自分を傷つけたい気持ちになる
- 「消えてしまいたい」と思うことがある



あなたのこころのSOSかもしれない



困っている

助けて

相談したい

誰にでも起こり得ることで、「こころが弱いから…」ということではありません。

**自分がつらい気持ちになった時、
それを軽くするために、どのようなことをしていますか？**

つらい気持ちになったとき、
それを軽くするために、どのように対処しているか、
少し考えてみましょう。



たとえば・・・

- 深呼吸する
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- お風呂にゆっくり入る
- 早めに休む
- 気持ちを書き出してみる など



ポイントは、自分や他人を傷つけない、人に迷惑をかけず、後悔しない方法を選ぶこと。

自分ができる方法
自分に合った方法を
知っていることがとても大切！

それでも、うまくいかないときは・・・

「SOS」を出す！
一人で抱え続けられないことが大切

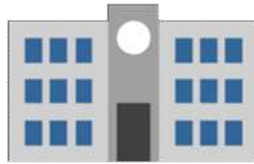
＼ 身近にいる信頼できる人に、自分の気持ちを伝える ／

● 担任の先生

● 保健室の先生

● 部活の顧問

● スクールカウンセラー



● 家族

● 地域の方

● 保健師

● 塾、習い事の先生

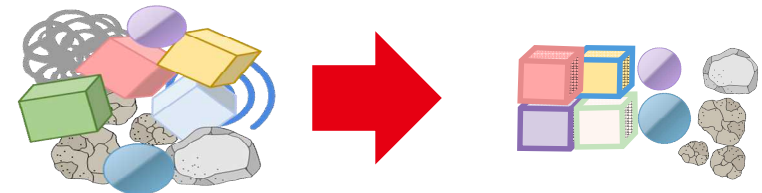


相談しやすいと思う人に話してみてください。

自分の思いを言葉にしてみる

- 自分の気持ちに気づく
- 考えが整理される
- つらさが少し軽くなる
- 一緒に考えてくれる人が見つかる

誰かに気持ちを話すことで、
このような変化が起こることがあります。



自分の悩みを話すということは、結構、勇気がいる

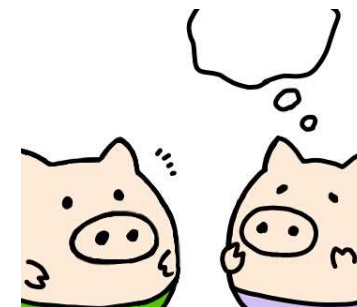
心配かけたくない

迷惑をかけたくない

恥ずかしい…

どう話したらいいかわからない…

このように感じるのは自然なこと…

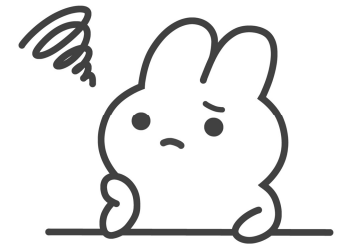


＼ 少しだけ勇気を出して話してみよう ／

言い出しにくい時は、こんな言葉から始めるといいかもしれない

- あの、ちょっとよろしいですか
- 少し話を聞いてもらえますか
- 相談したいことがあるのですが…
- 今、ちょっとつらくて…

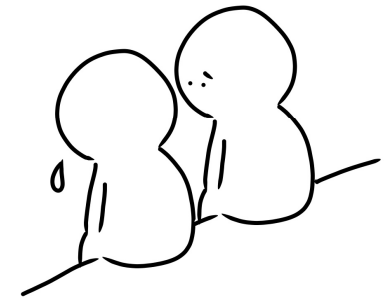
声をかけられた人は、「何か話したいことがあるのかな」と、きっと察してくれます。



悩みごとを打ち明ける時は、このように言うと話しやすいかもしれない

- 本当は、もっと早く相談したかったのですが
- どうしたらいいかわからなくて…
- うまく話せないかもしれませんが…
- 何から話せばいいのか、わからないのですが…

上手に話す必要はありません。
困っていること、心配していること等、思いついたことから話せば良いです。



すぐに分かってもらえないこともある…

＼ 何人かの大人に話してみましよう ／

あなたの気持ちを真剣に受け止めてくれる人。
その人が、あなたの信頼できる大人です。
一緒に考えてもらいましょう。



地域には、こころの悩みを相談できる場所（相談機関）があります。

- 旭川市保健所保健予防課 0 1 6 6 - 2 5 - 6 3 6 4
 ※平日 8:45～17:15（土日、祝日を除く）

<北海道が紹介しているこども相談窓口>

- 24時間子どもSOSダイヤル 0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0
 ※24時間いつでもつながります

- チャイルドライン 0 1 2 0 - 9 9 - 7 7 7 7
 ※毎日午後4時から午後9時まで



他にも、チャットやLINEで相談できる窓口もあります。
「北海道、こども、相談窓口」で検索してみてください。



もし、友だちがつらそうにしていたら、
あなたはどんな声をかけますか？

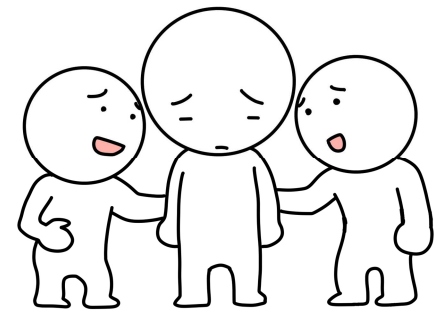
悩むことは自然なこと。
もしかしたら、悩んでいるのは自分だけじゃない
かもしれない。

次の事例をもとに、友達がつらそうにしている時、
どんな声をかけたらいいいのか等について、考えて
みましょう。



友だちがいつもと違って元気がないので心配です。
部活にも来ていません。
思いきって、声をかけることにしました。

次の4つの会話パターンを聞いて、どこが良かったか、自分だったらどう感じるか、どのように声をかけるか等を考えてみましょう。



パターン1

A：どうしたの？なんか元気ない感じがするけど…部活も行っていないの？話して。

B：何か疲れるし、何をやっても楽しくないし、部活にも行く気にならないの。

A：まず部活行った方がいいんじゃない？体動かさないと！部活行かないと、試合にも出れないし、がんばらないと！

B：もういいんだ、何もかも嫌で、どうなってもいいんだ。私なんて消えたい。

A：何言ってるの。そんなこと言ったらみんな心配するでしょ？みんな嫌なことくらいあるよ。悩んでも仕方ないでしょ？

B：もういいの、放っておいて

A：なんなの…せっかく心配してあげたのに。

パターン2

A：どうしたの？なんか元気ない感じがするけど…何かあったの？話してみて。

B：何か疲れるし、何をやっても楽しくないし、部活にも行く気にならないの。

A：まず部活行かないと。行ったら行ったでなんとかなるって。みんな心配していたよ。

B：もういいんだ、何もかも嫌で、どうなってもいいんだ。私なんて消えたい。

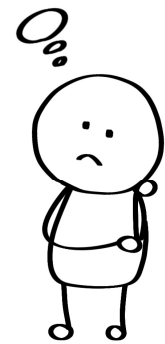
A：今日寝たら大丈夫だって。元気出いなよ。そうだ！明日どこか遊びに行こう！

2つのパターンを聞いて、どのように感じましたか？

パターン1、パターン2のやりとりを聞いて、

- どのように感じたか
 - 自分だったらどのように声をかけるか
 - 自分だったらどんな声をかけて欲しいと感じたか 等
- 考えてみましょう。

大切なのは、いろいろな考えの人がいること、
こんな考え方もあるんだ、と受け入れることです。



パターン 3

A : どうしたの？なんか元気ない感じがするけど…部活も行っていないの？話して。

B : 何か疲れるし、何をやっても楽しくないし、部活にも行く気にならないの。

A : そっか。あんなに部活好きだったのに、行く気がしないんだ。

B : もういいんだ、何もかも嫌で、どうなってもいいんだ。私なんて消えたい。

A : 消えたいって思ってるの？そんなに辛いんだったら、誰かに相談しよう！

B : 絶対誰にも言わないで！

A : わかった。

パターン 4

【略】

B : 絶対誰にも言わないで！

A : 話してくれてありがとう。つらいよね。ひとりで悩んでいたらどうしていいかわからなくなるよね。

やっぱり誰かに相談した方がいいよ。先生に相談しない？一緒に行くからね。

B : 先生に話すって言っても…

A : 先生だったら、一緒に考えてくれるよ。どう？

B : 一緒に行ってくれる？

A : もちろんだよ。じゃあ、行こう。

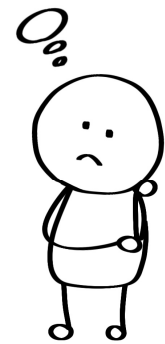
2つのパターンを聞いて、どのように感じましたか？

パターン3、パターン4のやりとりを聞いて、

- どのように感じたか
 - 自分だったらどのように声をかけるか
 - 自分だったらどんな声をかけて欲しいと感じたか 等
- 考えてみましょう。

パターン1、パターン2との違いも考えてみましょう。

どのパターンも、正解、不正解ということはありません。
相手との関係性や状況によって、対応は変わります。



相手の思いを受け止めるときに使いやすい言葉があります。

- 話してくれてありがとう
- それはつらかったね
- 一人でよく頑張ってきたね
- 心配しているよ
- 私にできることはある？



気持ちを受け止めてもらえたと感じてもらえる言葉がけが大切です。

相談を受ける場面では、できるだけ避けたい言葉もあります。

- がんばれ
- 気にしすぎ
- そのうちどうにかなるよ
- みんなも大変なんだよ
- 家族や友だちが悲しむよ



安易に励ましたり、気持ちをないがしろにしたり、
思いを否定、批判するような言葉、声かけは避けましょう。

相談を聴くときは・・・

- 「消えたい」
- 「どうなってもいい」



友だちからのとても大切なサイン

相談を受けるときのポイント

- まずは話をさえぎらずに聞く（傾聴）
「なんて声をかけたらいいの？」と不安になったり、「何かアドバイスしないと」と焦ってしまうかもしれませんが、まずは話をよく聞く。
- 批判や否定をしないで、「そう感じているんだね」と気持ちを受け止める
- 一人で解決しようとしなない
- 内容によっては、信頼できる大人につなぐことを考える
「誰にも言わないで」と言われても、命を守ることを優先する。

まとめ

- ストレスや悩みを感じることは誰にでもある
- こころのSOSに気づくことが大切
- 一人で抱え込まなくていい
- 助けを求めることは、弱さではない
- 世の中には、あなたの話を真剣に聞いてくれる大人が必ずいる

＼ 困ったときは、助けを求めてください ／

ご静聴ありがとうございました

