

(1) 講義「自分と身近な人を守るために」

講師：旭川市保健所 保健師

- ストレスの仕組みやサイン等についてお伝えした後、自殺者数の推移等についても触れました。
- ストレスに直面した時の対処方法について、個人ワークを通して学生自身に考えてもらいました。また、困った時に相談できる機関があること、身近な人のSOSに気づいた時の対応についてもお伝えしました。

4

ストレスって何？

= 刺激に対する「ゆがみ」のこと



ストレス (刺激)

暑さ、寒さ、そう音、病気、多忙、不安、緊張 など
心身への負担

ストレス反応
体調、気持ちや行動の変化

16

対処法(コーピング)はたくさん持とう

- ストレス対策として、対処法(コーピング)のレパートリーをつくる
- 質も大事だが、**量を大事に!**
- 思いつく方法をできるだけたくさん書き出してみよう

(例)
ガムをかむ、早く寝る、音楽を聴く、お風呂にゆっくり入る、筋トレする、テレビを見る、ペットと遊ぶ など

20

SOSを出そう

ひとりでがんばりすぎず、周囲に話そう。
「困っている」「つらい」と言って大丈夫。

友人や先輩、家族、担任の先生、地域の方など...
相談しやすいと思う人に話してみてください。

学校カウンセラーや精神科医 など 専門家への相談も!

食欲がない

気持ちが沈んでいる

いつもよりやる気が出ない

24

友だちにできること

こころの不調は、周りにいる人たちも気づくことができます。

心の不調のサイン

- 何かいつもと違う
- 否定的な発言が増える
- ぼんやりしていることが多い
- 感情が不安定
- 遅刻や休みが増えた
- 急にやせた、太った
- ミスや物忘れが多い
- 一人になりたいがる など

(2) 演習「コミュニケーションと傾聴」

講師：市内の相談機関相談員

【演習の目的】

- 自由に考え、発信することで、いろいろな考え方や捉え方に気づく。
- 自分の辛さを発信、相談するためのコミュニケーションの取り方を考える。
- 周りの人の話を「傾聴」することを意識する。

例1 相談場面のロールプレイ

- ① 良い例と悪い例の会話において、話し手（相談事を話す人）と聴き手（相談事を聴く人）を交互に体験し、どのような対応が望ましいか考える。
- ② 話し手による最初の発言のみ記載された事例の続きをグループごとに考える。

例2 他己紹介

- ① ペアになり、名前や好きな食べ物、自分の短所について自己紹介する。
- ② 他己紹介をする。その時、相手の短所をポジティブな意味に言い換えて発表する。


(3)まとめ

- 最後に、講義及び演習の内容をまとめ、振り返ってもらいました。
- 自分の気持ちを他者に話すことの大切さについて改めてお伝えしました。

29

自分の気持ちを言葉にしてみる

- 話しているうちに、「自分ってこんなふうだ」と気づくことができる
- 自分のことを客観的に見られる
- 自分の思いが整理されて、心の苦しさが軽くなる



33

今日の講座のまとめ

- 1 メンタルヘルスの保ち方
#ストレスに気づく #コーピング #考え方のクセ
- 2 コミュニケーション
#気持ちを言葉にする #傾聴 #受け止める
- 3 自分と身近な人を守るために
#SOSを出す #まずは声かけ #相談窓口

講義後のアンケートより、学生さんの感想を紹介します

- 今後、ストレスをため続けられないように、日頃からコーピングをしていきたいと思いました。
- ストレスはためずに、解消することが大切だということに気づきました。自分の気持ちを伝えることで、気が楽になるような気がするので、しっかり伝えていきたいと思います。
- 自分の思いを相手につたえる大切さ、コミュニケーションの良さを知ることができた。
- 周りの人がもしつらそうにしていたら、話を聞いたり支えてあげたい。
- 相手の困っていることに対して、丁寧に聞くことが大事であることがわかった。
- どう相談すればよいか分からなかったが今回の演習を通してよく分かった。これからはセルフケアもしてみようと思った。

- 講義のみのお申込みも可能です。
- 予定時間等に合わせ、実施方法や内容等について御相談させていただきますので、まずはお気軽に下記連絡先までお問い合わせください。

(お問い合わせ)

旭川市保健所保健予防課ところと難病支援担当
旭川市7条通9丁目総合庁舎4階



0166-25-6364

(平日8:45~17:15)