

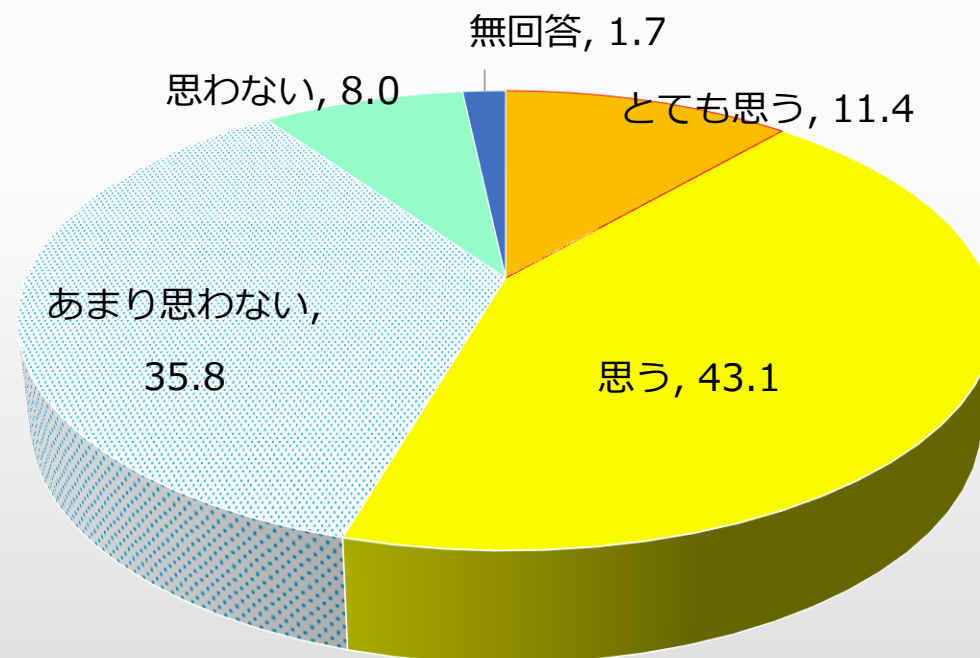
心の健康について考えてみよう



1 あなたは、どんな存在？

「自分は価値のある人間だと思う」高校生は
54.5%にとどまっています。

自分は価値のある人間だと思う



■ とても思う ■ 思う ■ あまり思わない ■ 思わない ■ 無回答

「自分は価値のある人間だ」と思えないとすれば、あなたは、

- 自分は大切にされてこなかった
- これまで苦しいことばかりだった
- 失敗ばかり繰り返してきた
- 怒られてばかりだった

などと感じてきたのかもしれませんが。

でも、生まれてから今日まで、様々な経験をして生きてきたあなたは、世界の中で唯一無二の存在です。

一人一人が、大切な存在なのです。

でもやっぱり、自分は短所ばかりで、「大切な存在」と感じられないという人がいるかもしれません。

この絵は何に見えますか？



同じ絵なのに、**見方を変える**と別のものに見えます。



「短所」だと思っていることも、見方を変えると「長所」にもなるのです。

見方を変えるだけで、本当に「短所」が「長所」になるの？

短所と長所は
表裏一体

例えば

- | | |
|----------|------------|
| ○ 愛想が悪い | ○ 媚びを売らない |
| ○ 存在感がない | ○ 周囲に溶け込める |
| ○ 流行に疎い | ○ 個性がある |
| ○ のろま | ○ マイペース |

こんな経験も**ポジティブ**にとらえられる！

- 失恋 → ○ 人生に深みがあった。

2 ストレスとは？

みなさんはストレスを感じることはありますか？
ところで、ストレスとは何でしょう？

- ◆ ストレスを風船でたとえると
 - 風船を指で押さえる力・・・ストレッサー
 - ストレッサーによって風船が歪んだ状態
・・・ストレス反応
- ◆ 心や体では
 - 外部からの刺激・・・ストレッサー
(ストレスの原因)
 - ストレッサーに適応しようとして、心や体に生じる様々な反応・・・ストレス反応

心や体への負担

ストレスには様々な種類があります。

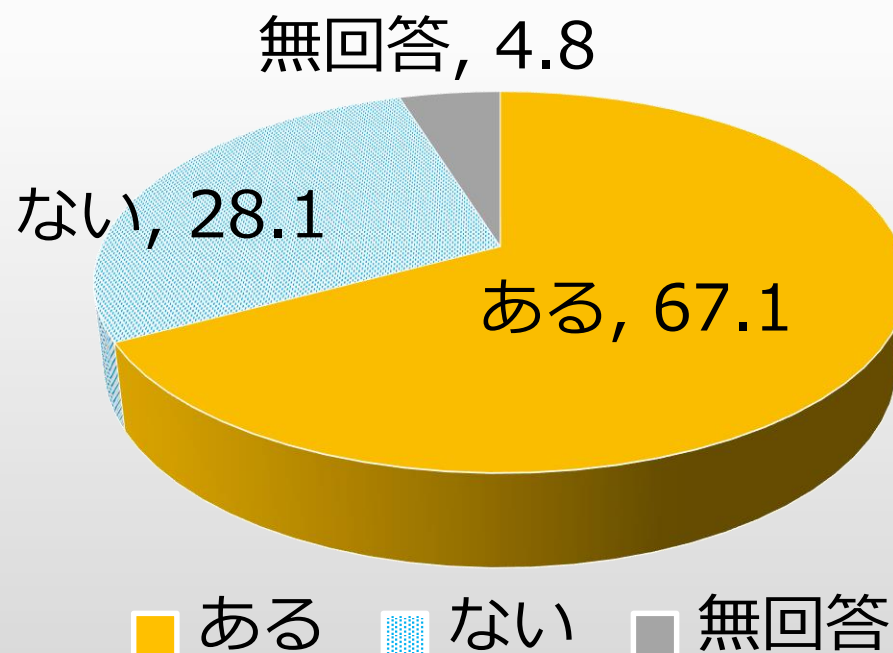
- 物理的ストレッサー
暑さや寒さ、騒音や混雑など
- 化学的ストレッサー
公害物質、薬物、酸素欠乏など
- 心理・社会的ストレッサー
人間関係や学校の問題、家庭の問題など

普段私たちが「ストレス」と呼んでいるものの多くは、「心理・社会的ストレッサー」です。

どのくらいの高校生が、悩み（ストレス）を抱えているのでしょうか？

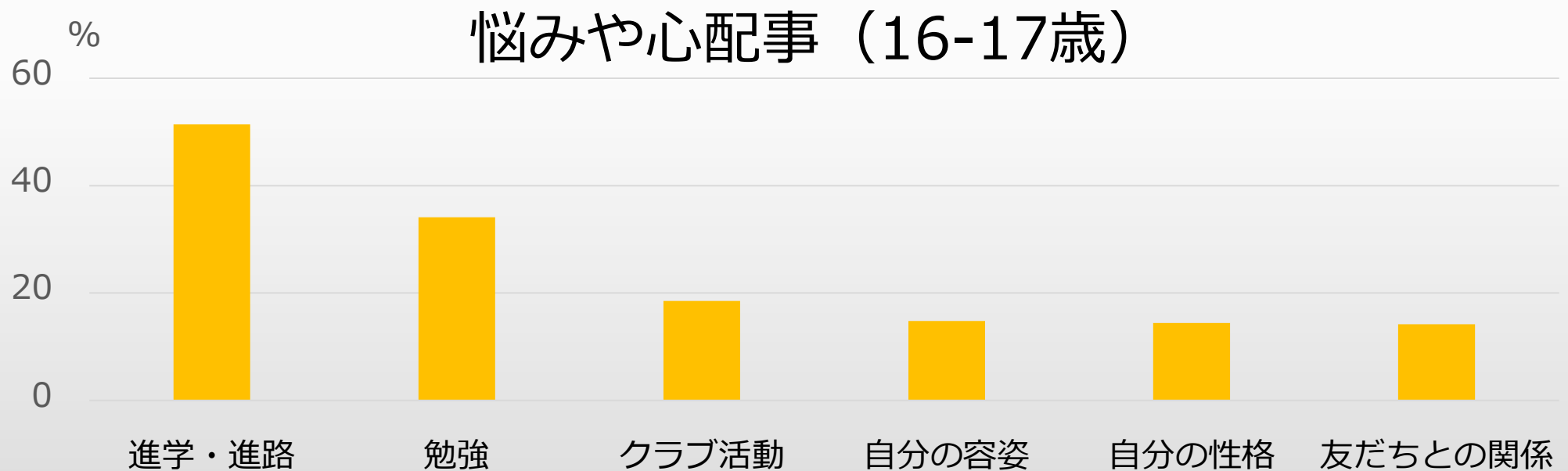
約7割の高校生が、悩みを抱えています。
悩みがあることは、**ごく自然なこと**です。

悩みや心配事の有無（16-17歳）



高校生はどんな悩みを抱えているのでしょうか？

半数以上の人々が、「進学・進路」に悩んでいます。
「勉強」や「クラブ活動」など**様々な悩み**を抱えていることがわかります。



長野県子どもと子育て家庭の生活実態調査（H29）
（複数回答）

ストレスに耐える力（ストレス耐性）とは？

同じ環境でも、
ストレスを「強く感じる人」と「感じにくい人」
がいます。

それは、**ストレス耐性に個人差がある**からです。

人によってストレス反応の表われ方が違うだけでなく、同じ人でも、時と場合によって変化することがあります。

例えば、精神的にタフな人でも、大きな失敗を経験した後は、自信を失い、ストレス耐性が弱まり、小さなストレスでも影響を受けやすくなります。

3 ストレス解消法（セルフケア）とは？

演習
1

みなさんは、ストレスに対処する方法を持っていますか？

どんな方法があるか、みんなで話し合ってみよう。

こんな方法もある！

心の疲れを
体の疲れに

- 好きなことに打ち込む
読書、音楽、映画、歌を歌う、スポーツなど
- 自分のいまの気持ちを書いてみる
→ 気持ちが落ち着いて、気付けることも
- 深呼吸する、体の力を抜く
- 掃除をする
→ 掃除に集中するとストレスが頭から離れる
きれいになると、精神的に落ち着く + 達成感¹¹

ところで、ストレスはよくないものなの？

テスト前に
不安でいた
たまれない

試合前に緊張
してドキドキ
する

発表前に緊張
で手が汗で
びっしょり

適度なストレスは、自分を成長させてくれる！

ストレスによる緊張が多少ある方が、

- 集中力
- やる気

が高まって力を発揮できる！

試合前には心臓がドキドキするのは、戦闘モードになるため、酸素を大量に吸入しようとするから。もし、寝ているときと同じ状態だったら試合にならないですね。

でも、過度なストレスが続くと

眠れない

食欲がない

お腹が痛い
頭が痛い

など、身体に症状が出る場合があります。
これは、「心のSOS」！

心と体はつながっています。

4 「相談」が一番のお勧め！



「心のSOS」が出たときは、

「信頼できる人」に相談しよう！

考えてみよう

◆ 「信頼できる人」って誰？どんな人がいるの？

◆ 「信頼できる人」は、こんな人！

- 話を最後まで聞いてくれる人
- 一緒に考えてくれる人

人に話すことで

- 自分を客観的に見られる
- 心の苦しさが軽減される

でも、やっぱり悩みを話すことには抵抗がある？

- 相談することは、
 - ・ 恥ずかしいことではない！
 - ・ **大切な自分を守るための重要な行動！**

ちょっとだけ
勇気を出そう

勇気を出して相談したのに、
その人が、真剣に聞いてくれなかったら？

- あなたの話を真剣に聞いてくれる人は必ずいます。
- あきらめず、別の人に相談してみよう。
(少なくとも3人以上に)

考えてみよう

相談するとき、どう声をかけたらいいの？

こんな声のかけ方もある。

(先生には)

- 相談したいことがあるのですが。
- 気になっていることがあるのですが。

(両親には)

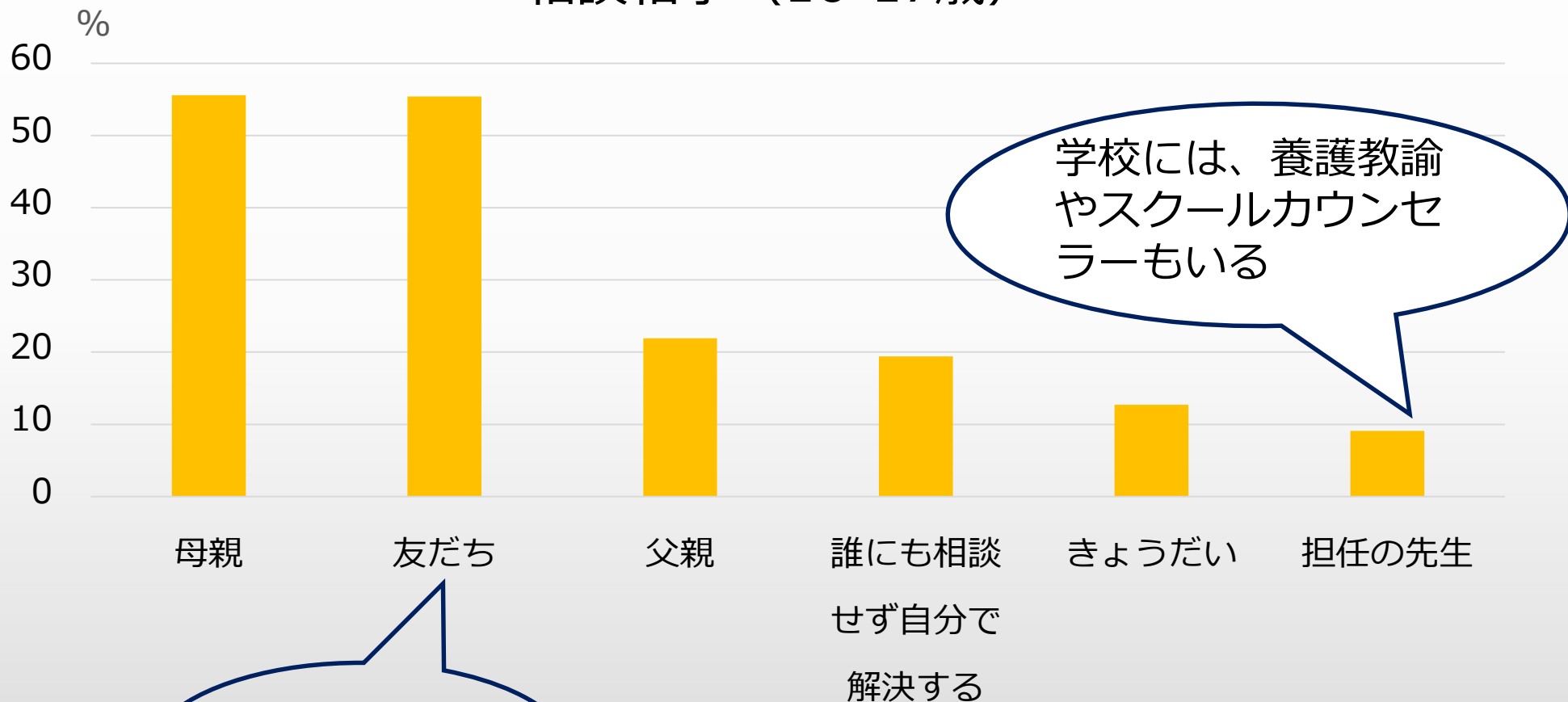
- 真面目な話なんだけど。
- 怒らないで最後まで聞いて欲しいんだけど。

(友達には)

- ちょっといい？
- いま話をしてもいいかな？

高校生は、こんな人に相談している！

相談相手（16-17歳）



学校には、養護教諭やスクールカウンセラーもいる

友だちに相談する人が多い

長野県子どもと子育て家庭の生活実態調査（H29）
（複数回答）

考えてみよう

相談できる人がいないとき
身近な人に相談しづらいとき、どうしたらいい？

◆ いろいろな専門相談機関がある

LINE相談窓口
「ひとりで悩まないで
@長野」

○ 学校生活相談センター

0120-0-78310 24H、365日、無料

どちらも
メール可

○ 子ども支援センター

0800-800-8035 月～土、10～18時、無料

○ その他

ハンカチ型リーフレット参照

市町村の保健師も
相談にのってくれる

5 友だちのSOSを受け止めよう！

考えてみよう

友だちが、いつもと様子が違ったらあなたなら
どうする？

<ポイント>

「さりげなく」声をかけよう！

- 元気ないけど、何かあったの？
- 私でよかったら話して。
- 調子悪いの？

気にかけてくれている
人がいると分かっただ
けで、気持ち楽に！

考えてみよう

約6割の高校生は、相談相手として「友だち」を挙げています。
あなたは友だちから相談を受けたらどうする？



傾聴！

<ポイント>

- しっかり話を聞いてあげよう！
- 一方的に自分の意見を言わないで！
- 自分たちで解決できない場合は、信頼できる大人に、一緒に相談に行こう！

友だちから「辛い」と言われたらどうする？
次のロールプレイをして、感じたことを話し合おう。

A キャプテンとして、真面目に練習に取り組んで、頑張ってきたのに、みんなやる気がなくて**辛い**よ。

B キャプテンなんだから、もっと頑張ろうよ。

A どうしたらいいかわからない。キャプテン**辞めたい**。

B そんなこと考えちゃダメだよ。逃げないで頑張ろうよ。

A 一生懸命やってきたけど、**もう限界**なんだ。

B 心配ないよ。どうにかなるから。
それより、気分転換に遊びに行こうか。

<気になる言葉はなかった？>

- 頑張れ
- そんなこと考えちゃダメだ
- 逃げないで
- どうにかなる

<こんな声をかけたい>

- 友だちの気持ちに**共感しよう！**

「辛かったね」

「大変だったね」

「よく頑張ってきたね」

自分の気持ちを汲み
取ってもらえたと感じられる

頑張ってきたことへの
「ねぎらい」を！

- 相談してくれたことに**感謝しよう！**

「よく話してくれたね」

相談してくれたのは、
あなたが友だちから信
頼されている証

考えてみよう

自分たちで解決できない相談を受けたとき、
友だちから「誰にも言わないで」と言われたら
どうする？

<こんな声をかけたい>

「自分たちだけでは、解決できないから、
一緒に誰かに相談してみよう」

今日の授業のまとめ

- 1 みなさんは、かけがえのない**大切な存在**
- 2 ストレス（悩み）があることは自然なこと
＜ポイント＞ 適度のストレスは成長の糧
- 3 自分に合った「セルフケア」を見つけよう
- 4 悩みを抱え込まず、**助けを求めよう**
＜ポイント＞ 話を真剣に聞いてくれる人は必ずいる。
- 5 友だちの悩みを**真剣に受け止めよう**
＜ポイント＞ 「共感」と「傾聴」

どうしても相談できないときもあると思います。
でも心配しないで！ 学校の先生をはじめ、周囲の大人が、みなさんのSOSのサインをキャッチするよう努力します。