

# 心の健康について考えてみよう

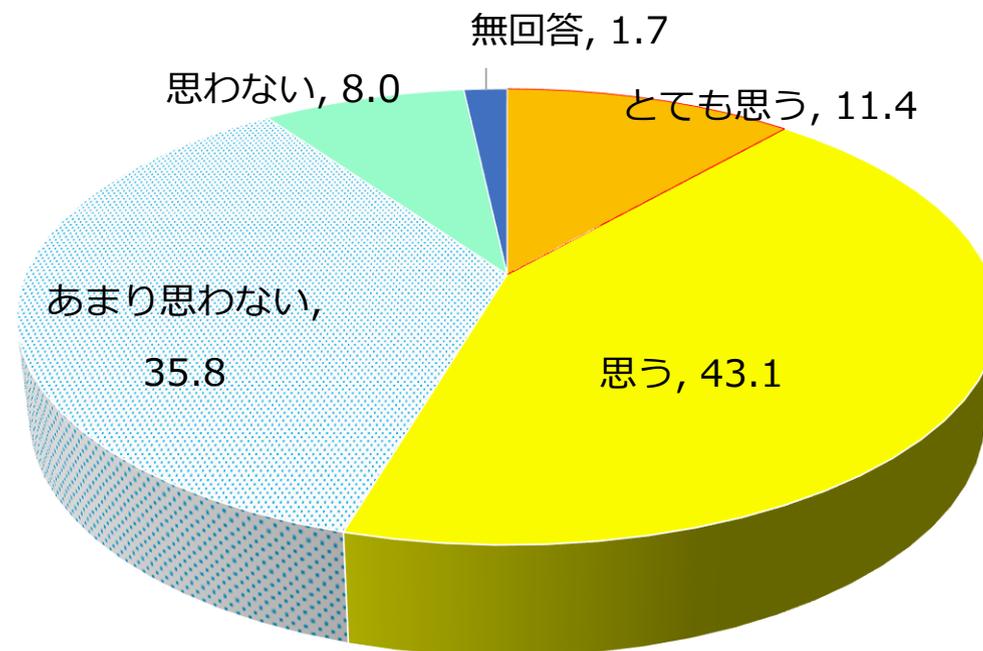


いのち  
支える

# 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。

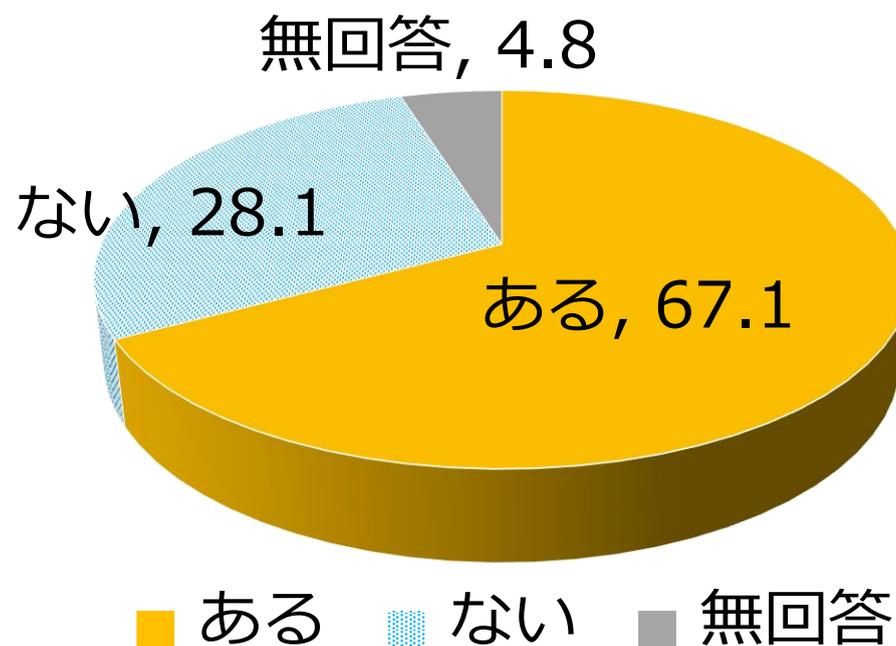
- 物理的ストレッサー  
暑さや寒さ、騒音や混雑など
- 化学的ストレッサー  
公害物質、薬物、酸素欠乏など
- 心理・社会的ストレッサー  
人間関係や学校の問題、家庭の問題など

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？

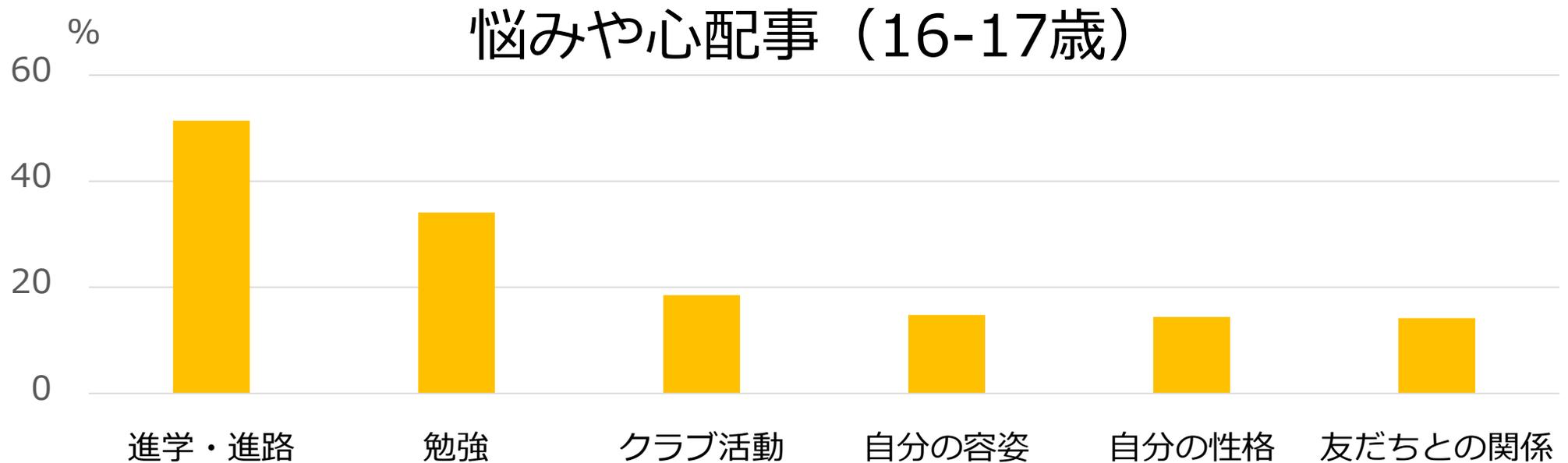
**約7割**の高校生が、悩みを抱えています。  
悩みがあることは、**ごく自然なこと**です。

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<sup>11</sup>

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、身体に症状が出ることがあります。  
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)

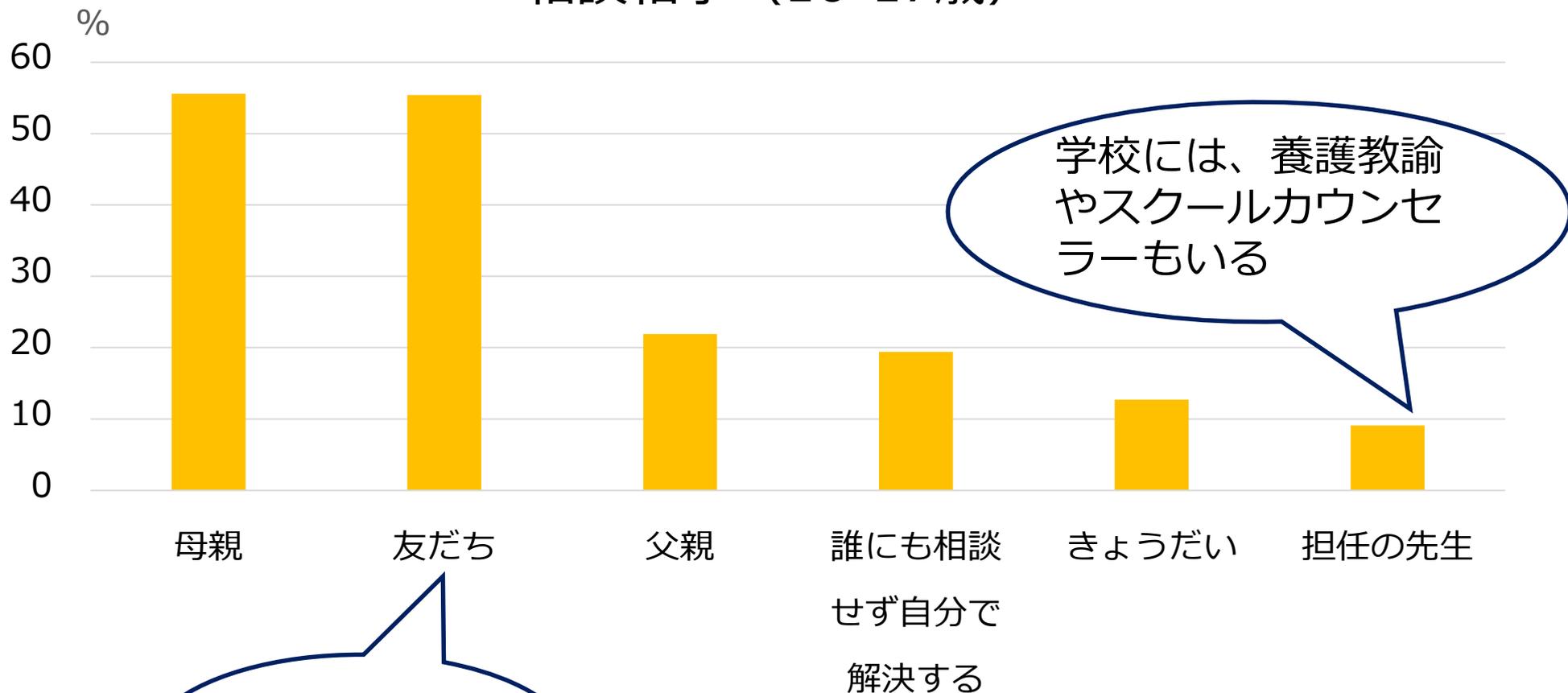
- 真面目な話なんだけど。
- 怒らないで最後まで聞いて欲しいんだけど。

(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）



友だちに相談する人が多い

学校には、養護教諭やスクールカウンセラーもいる

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  
「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、気持ちが悪に！

## 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。