

相談してもいいんだよ



「大町市キャラクター おおまぴょん」

大町市中央保健センター
保健師 西沢美鈴

今日のお話

① 悩みについて

② 悩んだり、ストレスがたまった時の解消法を知ろう

③ 一人で悩んでしまった時はどうすればいいか

質問 : これは何の数字でしょう？

81.2%

答え : 不安や悩みを抱えている中学生の割合

出典)「平成27年版 子ども・若者白書」

悩みの多い1中学時代 思春期



仁科台中の場合

～事前アンケートより～

悩みはありますか？

■ある ■ない

3学年

71.8%

2学年

61.1%

1学年

65.3%

0%

20%

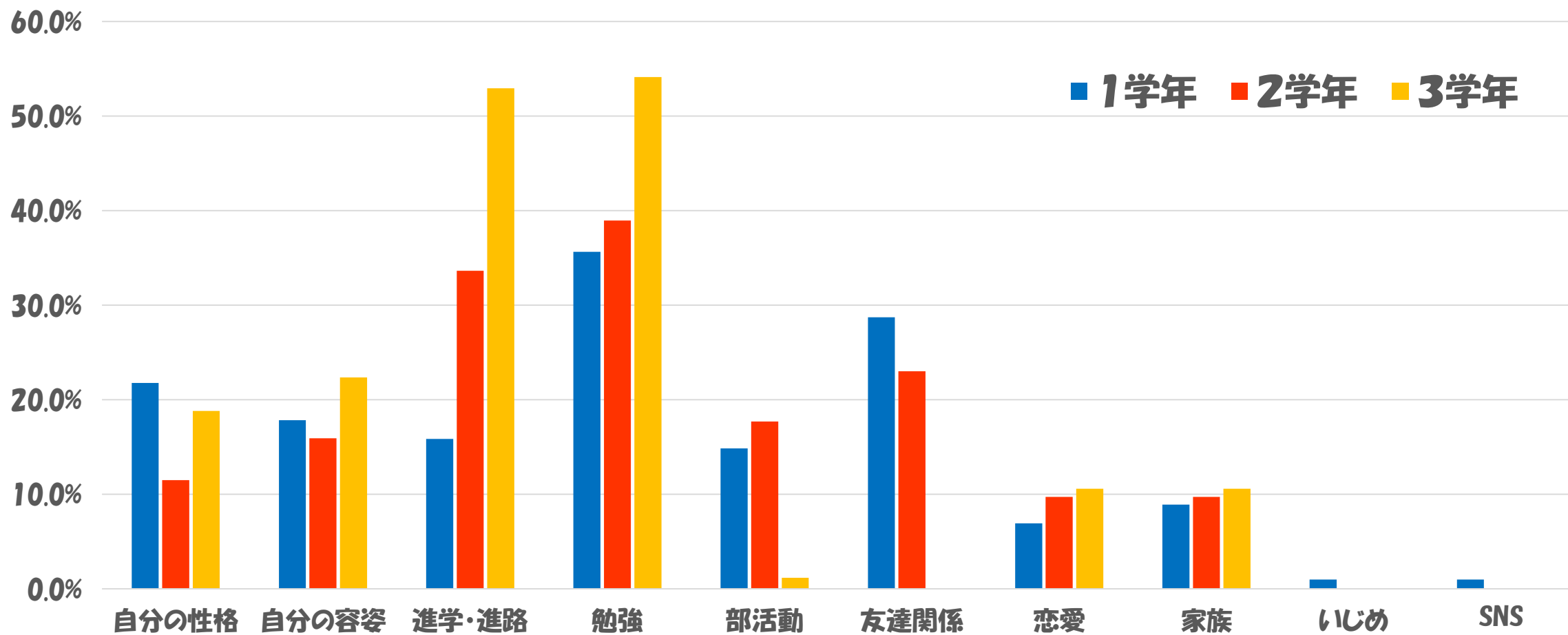
40%

60%

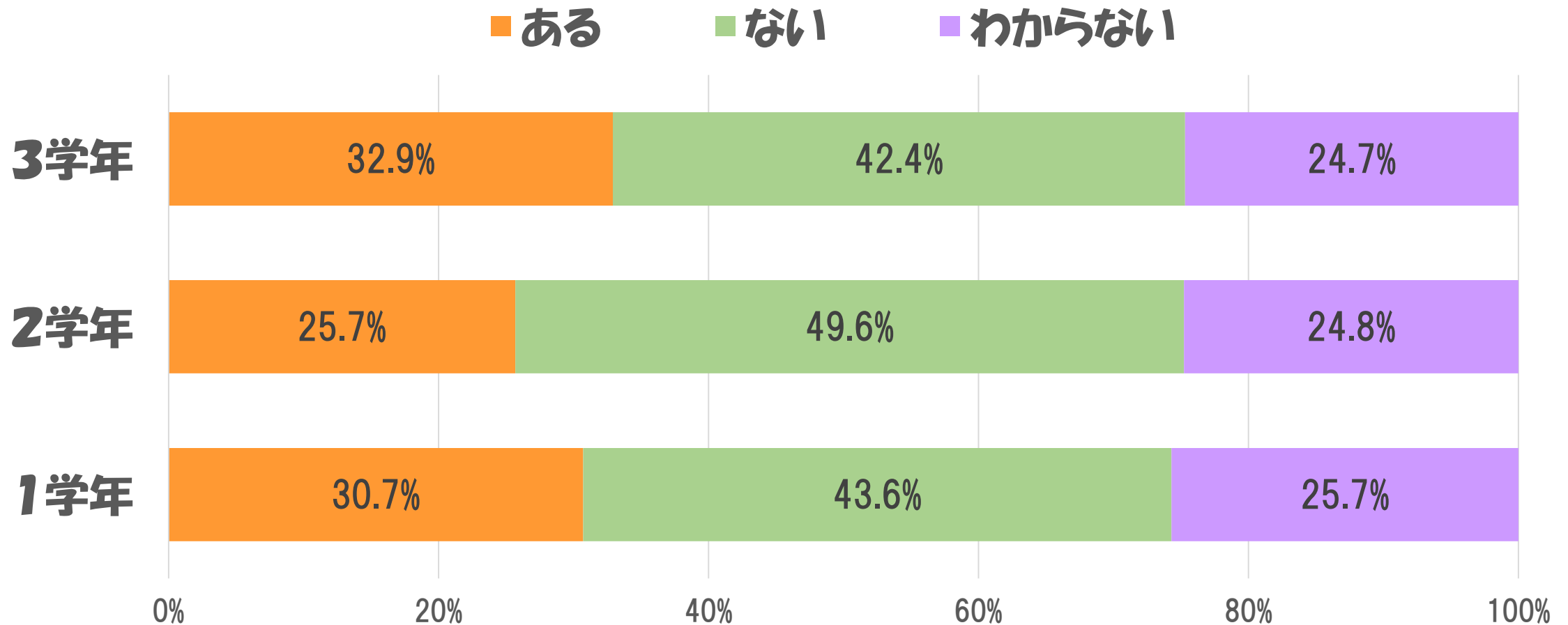
80%

100%

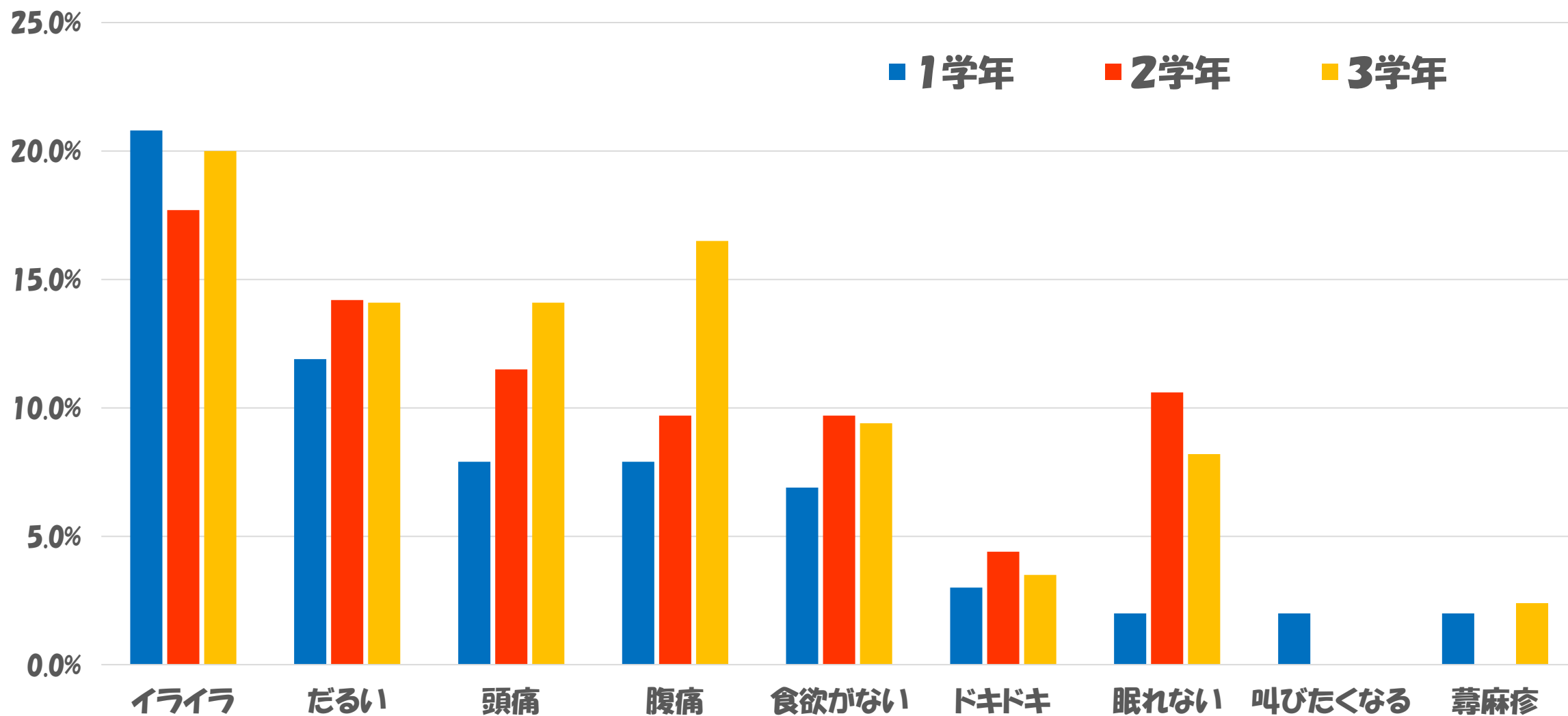
どんな悩みなのか？



悩んだい困ったいたときに、 身体に症状が出ることはありますか？



どんな症状か？



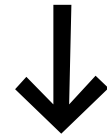
例えば、こんな気持ちになることは？

- 自分なんてどうでもいい人間だ
- どうせ自分なんて価値がない
- 他の人みたいになりたい
- 誰かに迷惑をかけているんじゃないか
- 生まれてこなければよかった

あるいは、こんなことがあったりとか

- 心配なことがあって、食事が取れない
- 「消えたい」という衝動に襲われる
- イライラがずっと消えない
- イライラして人に当たってしまう…
- 自分自身を傷つけてみたり…

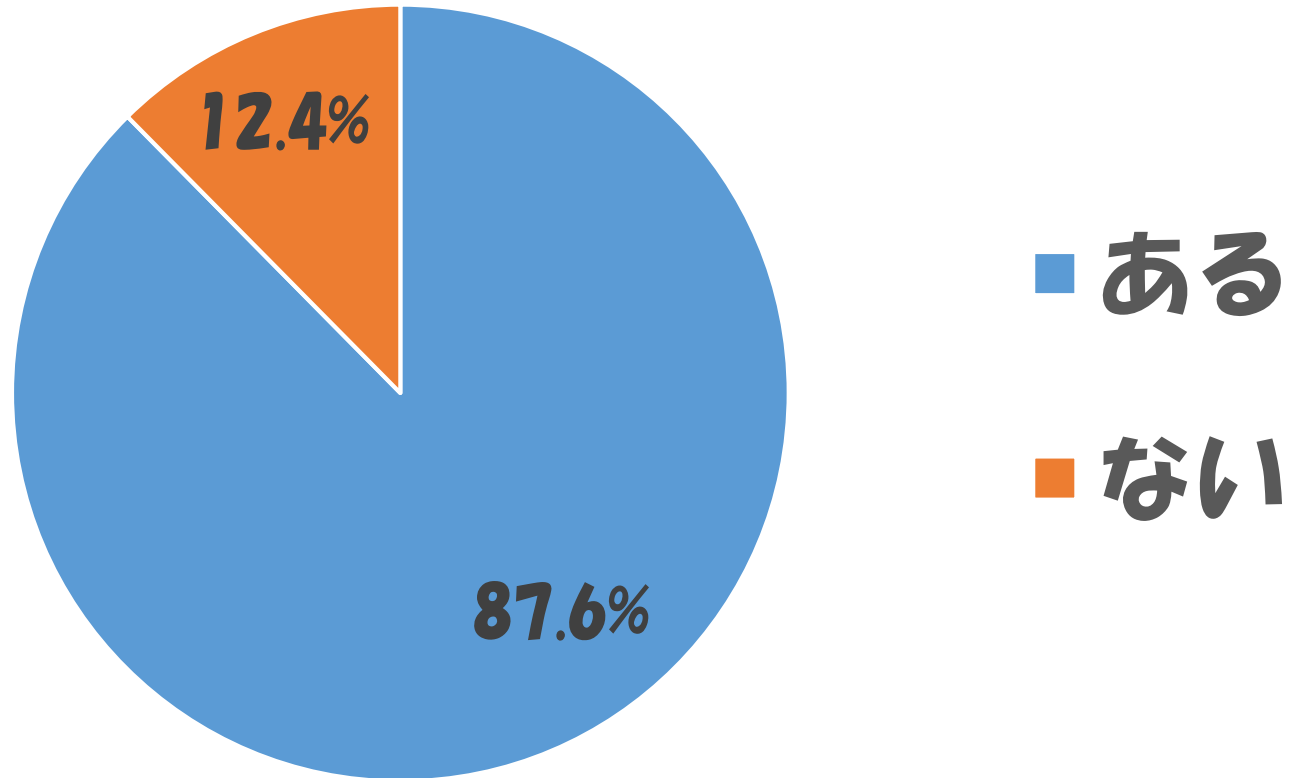
イライラしたい、気持ちが落ち込む時
= **ストレス**がかかっている時



そんな時は、みんなどうしてる？

② ストレスの解消方法を知ろう

解消する方法はありますか？



ストレスの解消法は？

アンケートより抜粋

	男子	女子
1年	・違う事を考えたり、読書をする ・よく寝る、ふろに入る ・好きなことをする	・音楽を聴く、ピアノを弾く ・早く寝る ・大声で叫ぶ、とにかく遊ぶ ・アニメを見る、漫画を読む
2年	・何も考えないようにする ・好きなことをする、お風呂でストレス解消	・音楽を聴く ・ゲームをする ・本を読む
3年	・自分の趣味を楽しむ ・家をたたく、物にあたる ・人に相談する	・本を読む ・よく寝る ・話を聞いてもらう

そんな時に、自分自身でできることは？

☆深呼吸をする／呼吸に集中する

☆本を読む

☆筋トレや適度な運動をする

～こころの疲れをからだの疲れに変える～

☆いらない紙や雑誌を破る

☆大声で叫ぶ・歌う

☆氷を握りしめる

こころがモヤモヤする時

いろんな悩みをいくつも抱えたとき…

★気持ちを書き出してみる

箇条書きでも、文章でもどちらでもOK



▽「モヤモヤ」の正体が分かって少しホッとする

▽何に悩んでいるのかを客観的に見れるように

なって少し気持ちが楽になることも

③それでも悩んでしまった時は、 どうしたらいいか？

例えばこんな気持ちや症状がでたら…

「自分なんかどうでもいい人間だ」
「周りに迷惑をかけているかも」
「誰もわかってくれない」
「いつもツライ」

イライラがずっと消えない



おなかがいたい



ねむれない



ドキドキする



やる気がずっと出ない



食欲が出ない



それは、もしかしたら

「こころ」の声・叫び

かもしれない！

そんな時は・・・

誰かに相談してみてください

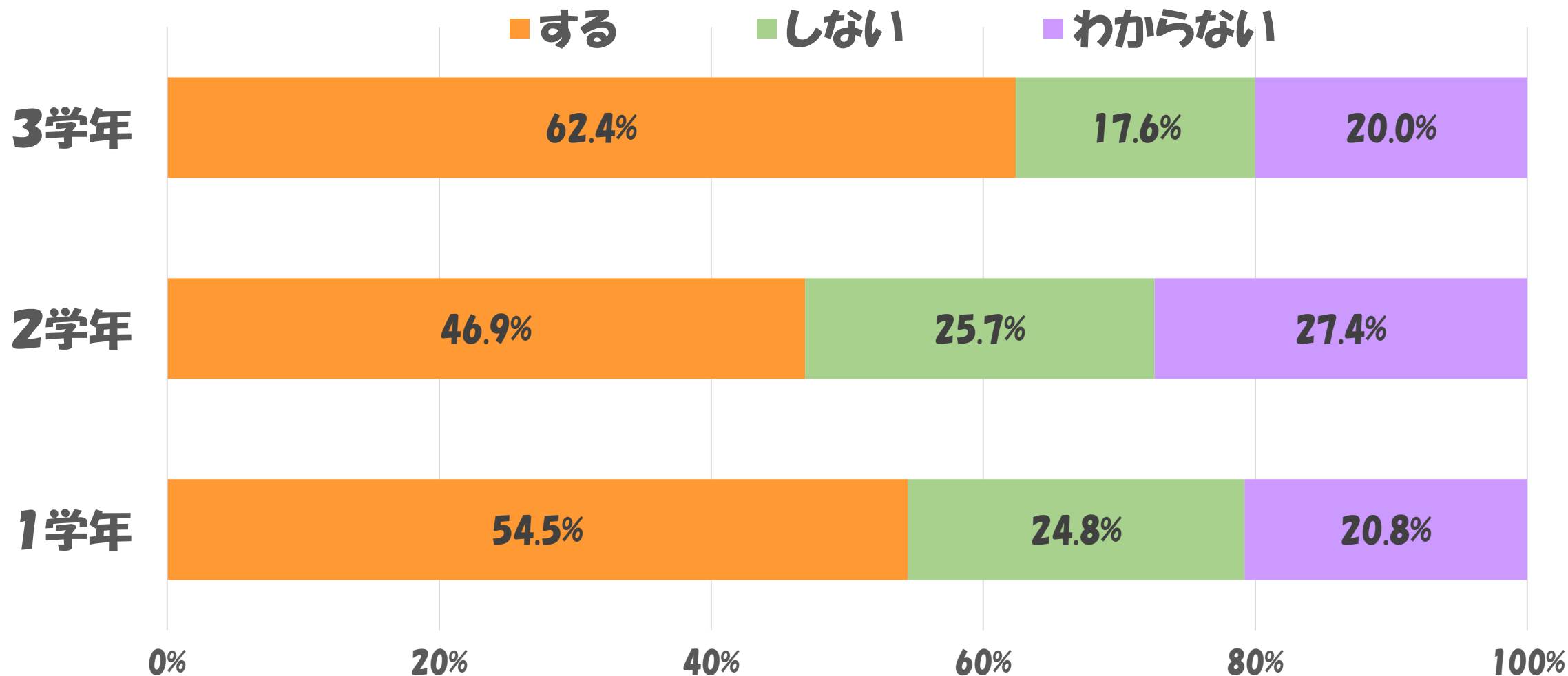
あなたの周りに相談できそうな人はいますか？

お父さん、お母さん、きょうだい、友達
学校の先生、習い事の先生 ・ ・ ・ ・ ・

	男子	女子
1年	• 違う事を考えたり、読書をする • よく寝る、ふろに入る • 好きなことをする	• 音楽を聴く、ピアノを弾く • 早く寝る • 大声で叫ぶ、とにかく遊ぶ • アニメを見る、漫画を読む
2年	• 何も考えないようにする • 好きなことをする、お風呂でストレス解消	• 音楽を聴く • ゲームをする • 本を読む
3年	• 自分の趣味を楽しむ • 家をたたく、物にあたる • 人に相談する	• 本を読む • よく寝る • 話を聞いてもらう

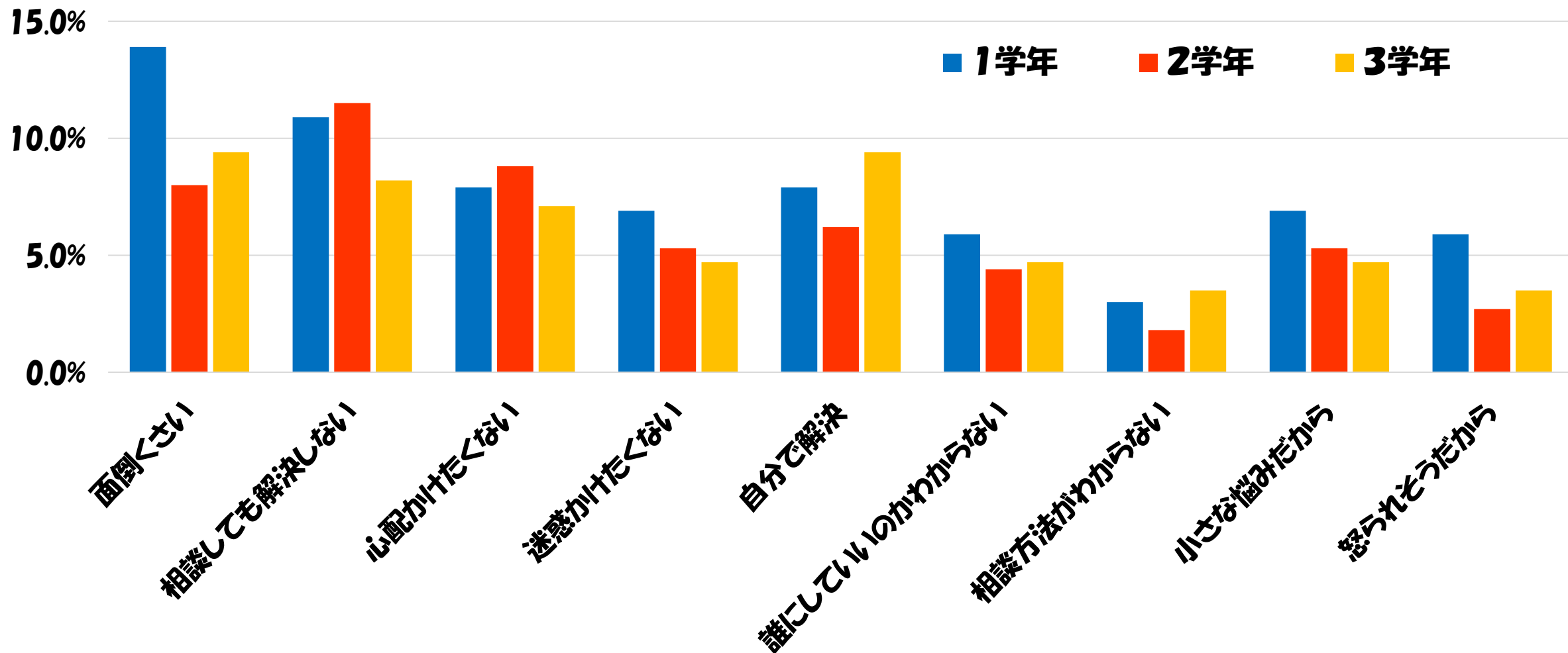
すごく大切な事です

悩んだ時に、誰かに相談しますか？



相談するって勇気がいるし・・・

相談しない理由



こんなふうにされたらやだな



だけど、もし笑われたり、
言いふらされたりしたら…

「つまらないこと
なやんでないで
勉強しなさい」

「家庭がフクザツ
なんだって」



弱いやつだと思われる
んじゃないか…

「お前も悪い」と言わ
れるんじゃないか…

もし、相談した人が理解してくれなかったら、もうその人には相談しなければいいんです。また、別の人に相談しましょう。

ただ、自分の悩みを話すのってけっこうキツイ

でも…少しでも勇気を出して話してみよう。

きみの話を真剣に受け止めてくれる人が必ずいます。

たとえば学校の中なら…

保健室の先生、スクールカウンセラー、担任の先生など

＊もし、信頼できそうな人が近くにいなくても、相談できる
ところ（相談機関）があるよ

学校生活相談センター

0120-0-78310 (365日/24時間/無料)

Q. どんなことを相談できるの？

A. 学校生活に関するいろいろな悩み(いじめ、不登校、友人関係、自分の性格、教師の対応など)について相談できるよ。

Q. どんな人が相談を受けてくれるの？

A. 臨床心理士(心の健康の回復のお手伝いをする心の専門家)や学校教育の経験者が相談を受けているよ。
電話だけでなくメールでも相談できるよ。
メール(gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp)

Q. 親や先生に連絡されない？

A. 相談内容などの秘密は守られるので安心して相談してね。



長野県子ども支援センター

0800-800-8035 (月～土/10:00～18:00/無料)

Q. どんなことを相談できるの？

A. いじめ、学校の出来事、友人関係、家族のことなど、様々な悩みに幅広く対応しているよ。

Q. どんな人が相談を受けてくれるの？

A. 教育分野、児童福祉分野で相談経験が豊富な相談員が相談を受けているよ。相談者の秘密を守って、どうしたらいいか一緒に考えてくれるよ。

Q. 電話でしか相談できないの？

A. メールやファックスでも相談を受け付けているよ。
メール(kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp)
ファックス(026-235-7390)

悩んだり、困っていることがあったら、何でも相談してね。



どうやって相談したらいいの？

★話しかけ方

「ちょっと今いい？」

「まじめな話なんだけど…」

「気になっていることがあるんだけど」

「相談してもいい？」

「怒らないで話を聞いてくれる？」

もし、友達から相談されたら？

「つらかったね」

「大変だったね」

- ・ まずは、よく話を聞く。→ 批判、アドバイスはぐっと我慢…
- ・ 落ち着いたたら、力になってくれそうな人・助けてくれそうな人を探す。
- ・ 味方でいてあげたら、あなたが背負わなくて大丈夫！話を聞いてあげるだけでも、楽になることは多いです。

でも… 自分でもどうしたらいいのか困ったときは

「よかったら、一緒に相談に行かない？」

今日のまとめ

① 悩みはあって当たり前

② 自分ないのストレス解消法を
いくつか見つけておこう

③ 「こころの声・叫び」がでたら誰かに相談しよう

私たち大人も、皆さんから相談される存在に
なれるように、努力をしていきます。

ご清聴ありがとうございました。