

うっむいっている **あの子** のことが、 このごろすこし **気** になる

- ① 最近、なんだかつかれてる？
- ② 悩んでるのは、あなただけ？
- ③ 誰かのことが気になったら、どうする？
- ④ 考え方のかたよりをみつけよう
- ⑤ こんなことでも助けになるんだ
- ⑥ やってみよう～支え合いワーク～
- ⑦ こころの不調は回復できる

厚生労働省



こころもメンテしよう
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

こころの健康図鑑制作委員会

本物だから役に立つ
こころの健康図鑑



<http://kokoro-zukan.com/>

特定非営利活動法人Light Ring.



<http://lightring.or.jp/>

お役立ち情報

こころの健康副読本編集委員会

中学校保健体育副読本
「悩みは、がまんするしかないのかな？」

PCサイト

<https://psycience.com/>



スマホサイト



<https://m.psycience.com/>

ごあいさつ

平成30年に改訂された学習指導要領(高等学校版)において、こころの健康や不調について従来よりも大きく踏みこんだ学習内容がさだめられました。一方、こころの健康や不調について学ぶための、授業や自習に活用できる副教材が十分ととのっていないと、教育現場から声があがっています。そこで、学校教諭や精神保健にたずさわる援助者らがつと、この小冊子を編集しました。こころの不調はありふれていて、だれにでもおとずれうる。けれど、周囲の人たちとのまじわりのなかで助け合い、回復できる。本冊子を手にとった皆さまに、私たちのメッセージが伝われば望外のよろこびです。

高等学校保健体育副読本(こころの健康副読本)編集委員会

[監修]

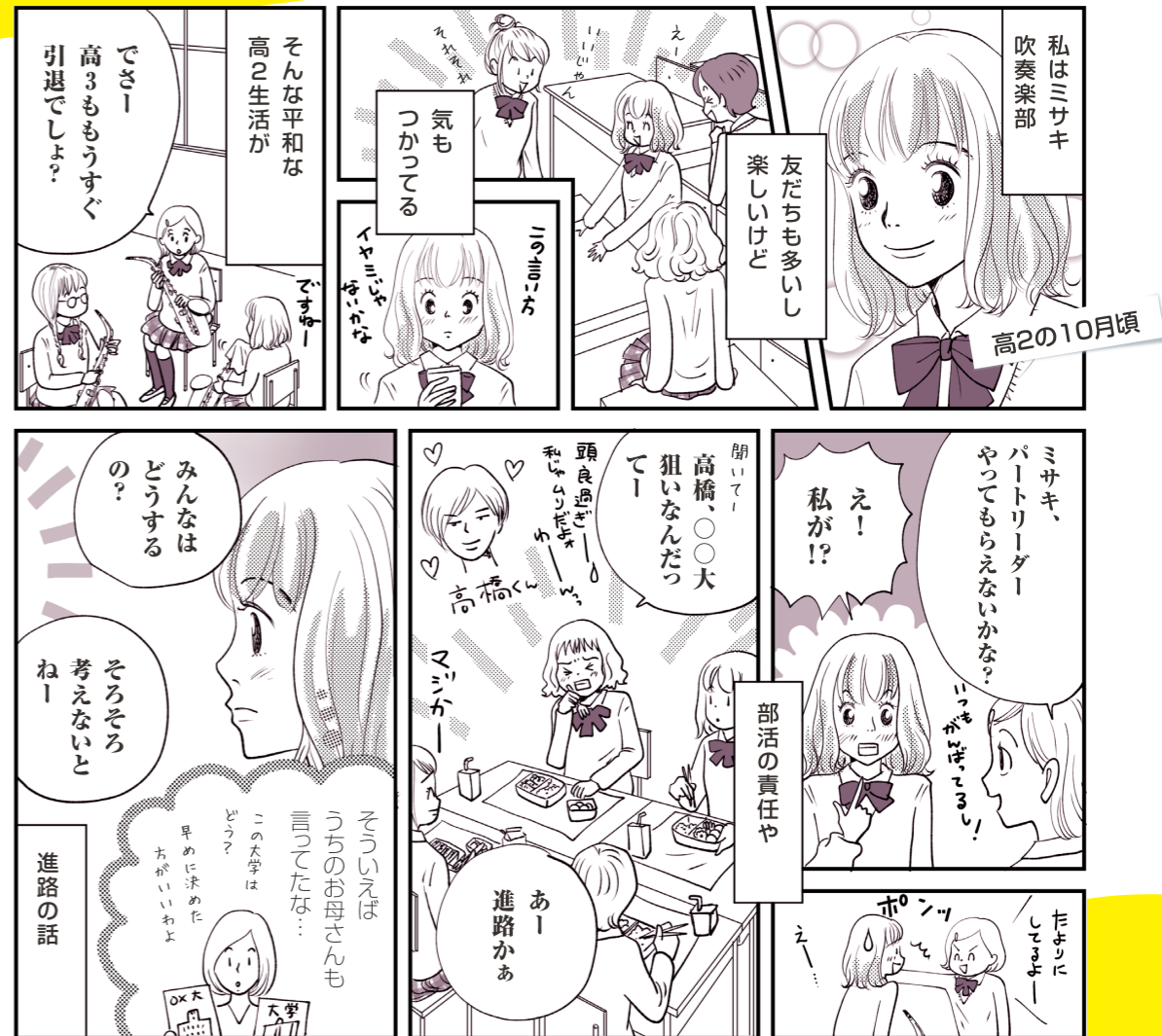
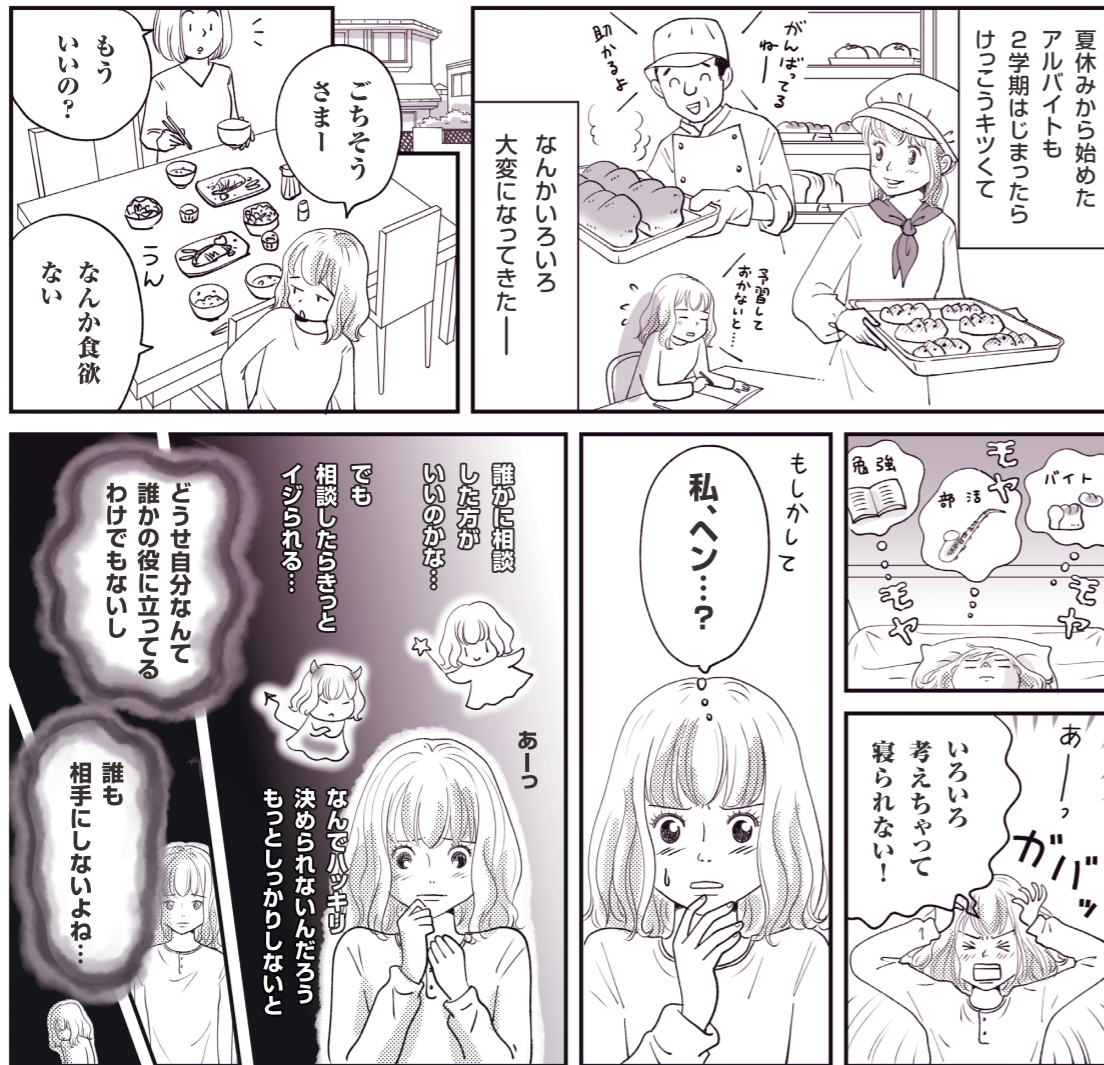
高等学校保健体育副読本(こころの健康副読本)編集委員会

- 石井綾華 特定非営利活動法人Light Ring. (代表理事)
- 石井美希 東京都立蔵前工業高等学校 (養護教諭)
- 笠井清登 東京大学大学院医学系研究科精神医学分野 (教授)
- 金田 涉 帝京大学医学部精神神経科学講座 (医師)
- 金原明子 東京大学大学院医学系研究科精神医学分野 (精神保健福祉士)
- 菊地弘美 東京都立淵江高等学校 (養護教諭)
- 熊倉陽介 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 (医師)
- 榎原英輔 東京大学医学部附属病院精神神経科 (医師)
- 勝 桂子 こちらOK行政書士事務所 (行政書士)
- 高瀬顕功 大正大学 地域構想研究所 (助教)
- 星山彩佳 東京都立田柄高等学校 (養護教諭)

発行 2019年3月
制作 有限会社カンファー
漫画 今井美保
デザイン 株式会社 東京矢印

本冊子は平成30年度文部科学省課題解決型高度医療人材養成プログラム「職域・地域架橋型一価値に基づく支援者育成(東京大学)」および文部科学省科学研究費助成事業「セルフモニタリングと援助希求に着目した、こころの健康教育プログラム作成と効果検証」の補助によりコース教材として作成されました。

① 最近、なんだかつかれてる？



でも、自分の不調って
まわりに言いにくくありませんか？

自分に不調があっても、「いつもの自分でいたい」という気持ちや、まわりとの調和の中で上手に過ごしたい、「空気読めない」と思われたくないという気持ちがあるので、だれにも話したくないと思います。

自分も人の悩みをスルーしたことがあってうしろめたい

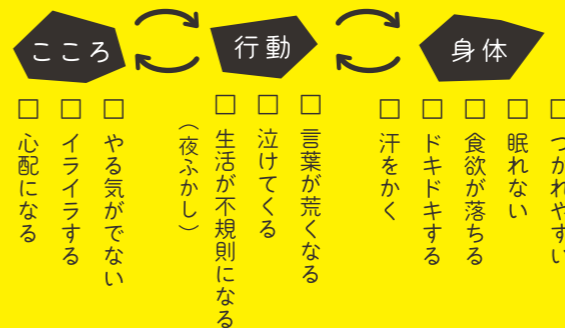
こんなこと書けない...

先生や親に心配をかけたくない

ハブられたくない



いつも元気な人にもちょっとしたことで
不調のサインはあらわれます



よくある不調の例

人間の身体とココロと行動は互いにつながっています。さまざまなストレスから、そのどれもに不調があらわれます。

悩みはありふれています

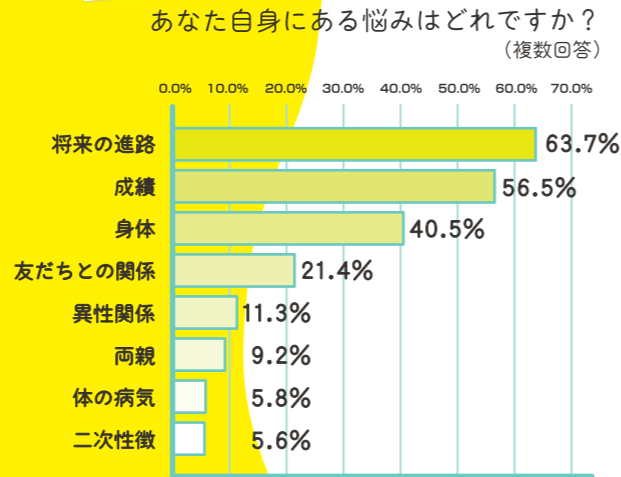
高校生の頃(思春期)は、勉強・部活動・人づき合い・アルバイトなどさまざまな課題にチャレンジしながら、自分らしさを発見する時期です。おちこむことや悩むことが多くなるのは自然なことです。

悩みを打ち明けた相手も、実は悩んでいるかもしれません

期待していたように話を聞いてもらえないときもあると思います。でも、実は相手も悩みをかかえているかもしれません。悪気はなく、気持ちに余裕がないだけかもしれません。相談がうまくいかないこともあるという気がまえていくくらいがちょうどいいのではないのでしょうか。



高校生の悩みの状況のグラフ



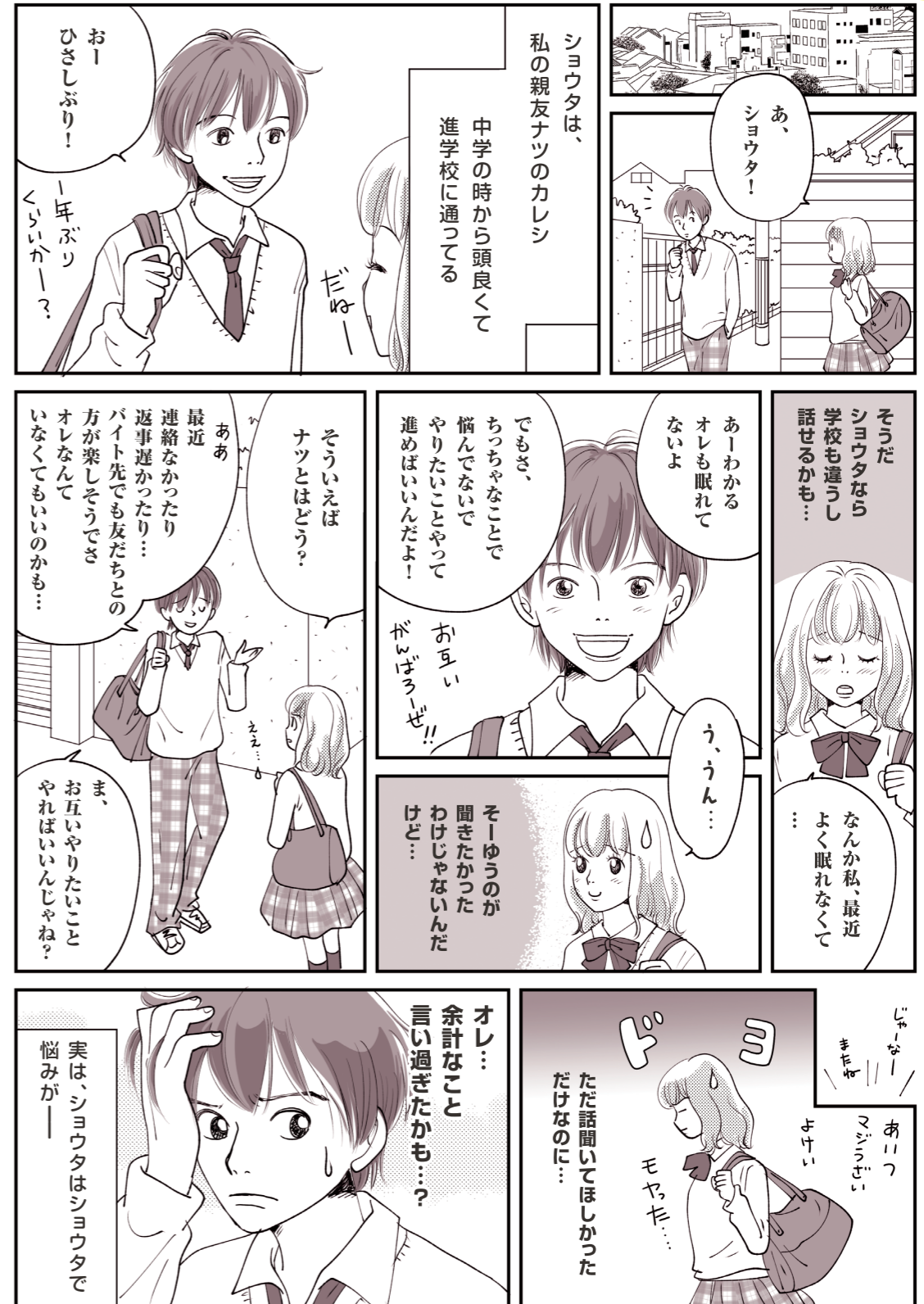
大規模なアンケートからも、多くの高校生が悩みをかかえていることがわかります。進路や成績・自分の身体・友だちや恋人との人間関係など、悩みの内容はかなり幅広いようです。

出典：「中学生・高校生2万人を対象にした思春期アンケート調査【Adolescence】～わからないことがここにある～」(2016年12月)から一部抜粋 (<http://sukoyaka21.jp/>)

相談されると、つい「解決してあげよう」と思ってしまういませんか？

悩んでいる友だちを目の前にすると、つい「解決」に考えが向かいがちです。問題を解決してあげられない自分を歯がゆく感じるかもしれません。でも、ただ話を聞いて「共感」してもらうだけで、話し手の気持ちが軽くなることは案外多いのです。相手の悩みをただ聞いてあげることには、それだけでプラスの意味があると、私たちは考えています。

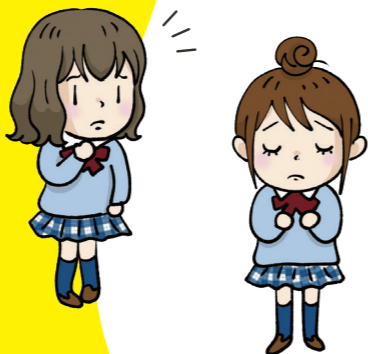
② 悩んでるのは、あなただけ？



③ 誰かのことが気になったら、どうする？

友だちがいつもと違うと感じたら？

悩みをかかえている人から、不調のサインが出ていることがあります。友だちの様子がなにかいつもと違うと感じたら、それは悩みのサインなのかもしれません。そんなときは思いきって、どうかしたの？と声をかけてみてはどうでしょうか。自分の不調に気づいてもらえるだけで、人の気持ちは軽くなります。



気づかいをしめすためのヒント

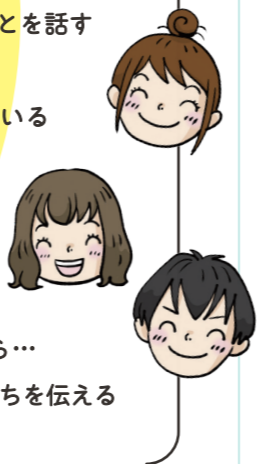
いつもと違うサイン

- 元気がない
- 表情が暗い
- 体調の変化
- 服装の変化
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- ひとりで過ごす時間が増える
- 怒りっぽい
- SNSでの変化
- ずっとスマホのゲームをしているなど



気づかいのヒント

- 二人になったときに声をかける
 - 笑顔であいさつをしたり世間話をしたりする
 - 自分の好きなことやにがてなことを話す
 - 電話をする
 - なにげなく近くにいる、そばにいる
 - ちょっとしたものをあげる
 - 好きなものをわたす
 - メールを送る
- ちゃんと話すことができそうなら…
- 気にしていること、支えたい気持ちを伝える



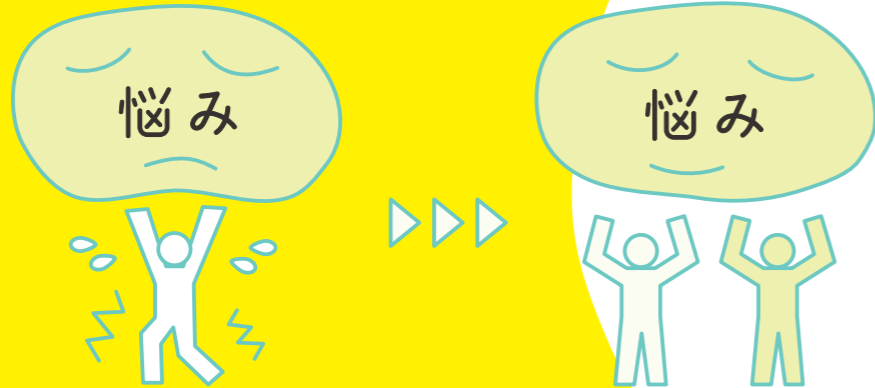
特別なことはできなくても、なにげない会話をかわしたり、同じ時間を過ごしたりすることが、友だちの助けになることがあります。「話を聞くだけでは役に立たなかった」とあなたが感じて、相手は案外、そういうなにげない時間に感謝していたりします。



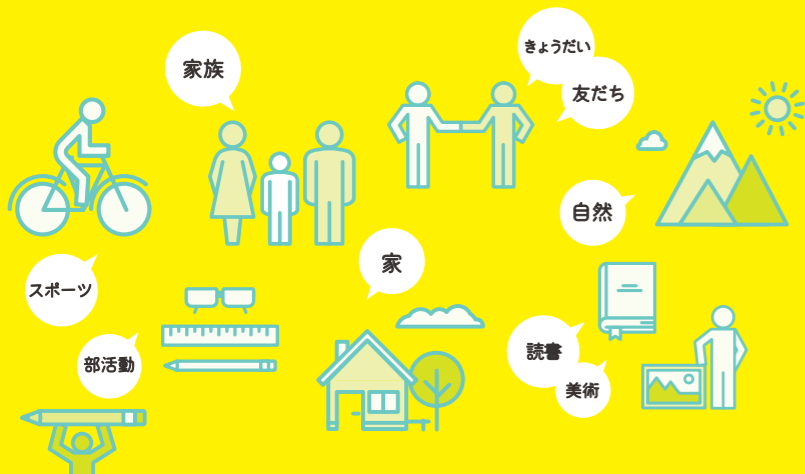
悩みを、かかえこまないで打ち明け合おうと、
思っているより気持ちが楽になります。



お互いに悩みを話したり、聴いたりして打ち明け合うことで、
思っているよりも、みんなの気持ちは軽くなります。



悩みを打ち明け合える仲間は、あなたの気持ちを
楽にしてくれる、安心できる“居場所”になります。



注意!

気をつけたほうが良い関係

- 密室で2人きりになろうとする
- 対等な関係ではない
- 相手にノーと言えない

あなたの居心地のいい場所をさがしてみましょう

③ 誰かのことが気になったら、どうする？



視点を変えてみると

考え方のカタヨリがみえてくるかもしれません

視点を変えて、自分のことをみてみると、考え方のカタヨリが見つかることもあります。
例えば、次のように自分に問いかけてみるのはいかがでしょうか？

家族や友だちなど、身近な人があなたと同じような考え方をしていたら、どのようにアドバイスしますか？

身近な人があなたの考え方を聞いたら、どのようにアドバイスしてくれますか？

考え方のカタヨリをみつけてみましょう

日常のなにげない出来事にも、あなたの考え方のカタヨリがあらわれていることがあります。
悩みやストレスを感じたとき、その出来事に対して自分がどう思ったのかをふり返り、
どんなカタヨリがでていたのか考えてみましょう。

例えばこんなことがあったとき
あなたはどのように思いますか？

SNSのトークグループで
みんな既読になったのに
だれからも返事がこない



あなたはどのように考えますか？
どんな気分になりますか？
そう思った自分の考え方の
カタヨリは？

考えたこと

例) 自分は嫌われてしまった

どんな気分になる？

悲しい () 点

不安 () 点

怒り () 点

どんな考え方のカタヨリ？

例) 先読み・深読みのしすぎ

前頁を参考に
してみましょう

④ 考え方のカタヨリをみつけよう

あなたの考え方のカタヨリを知ると、 悩みと上手につきあえるようになります

どんな人でも、こころが弱っているときや、とっさのときには極端な考えを抱きがちです。
でも、極端な考えばかりをしていると、ネガティブな気持ちにとらわれやすくなります。
あなたの考え方のカタヨリに、あなた自身は気づいていますか？ 気づいておけると、
悩みをかかえたときに、自分の気持ちを整理したり、考えの幅を広げたりしやすくなります。

考え方のカタヨリには、実はパターンがあります。
ひとりの中に、いくつかのパターンがあることもめずらしくありません。
あなたの中に、当てはまるものはありますか？

先読み・深読みのしすぎ

「将来こうなるに違いない」
「相手はこう思っているに違いない」
と勝手に決めつける



こころのフィルター

良いこともたくさん
起こっているのに、
ささいなネガティブなことに
注意が向いてしまう



行き過ぎた一般化

たった1回起きただけで、
その問題は
なんどもくり返すと
結論づける



拡大解釈と過小評価

自分の失敗を大きく考え、
良くできていることは
小さく考える



白黒思考

白黒つけないと気が済まず、
どこまでも完璧を求めてしまう



すべてが自分のせい

「〇〇は自分のせいだ」と
自分に関係のない出来事まで
自分のせいだと考え
自分を責める



べき思考

「～すべき」
「絶対に～してはいけない」
と考え、自分で自分を
しばりつける



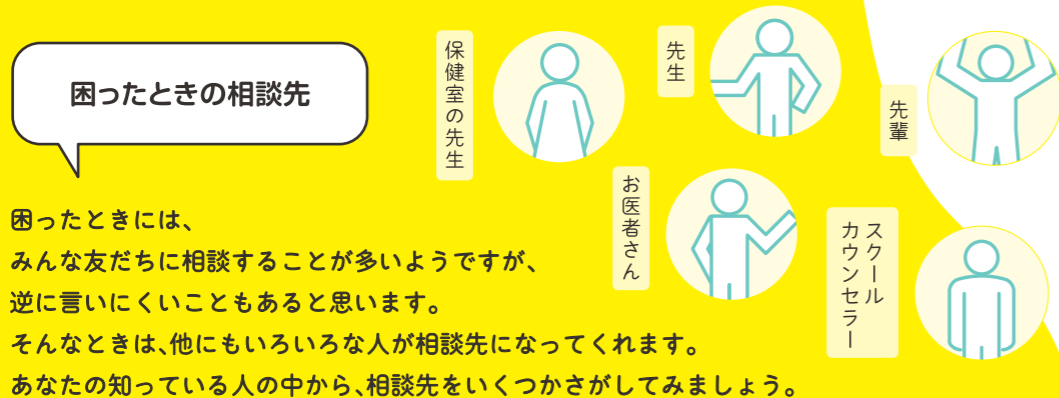
⑤ こんなことでも助けになるんだ

「助けて」「助けられて」
あなたもみんなも変わっていく



だれかのために行動すると、
自分の気持ちも変わっていきます

だれかのために行動することは、自分にとっても心地いいことです。
特別なことをしなくても、何か行動できただけで、自分の気持ちは変わっていきます。
そして、だれかを助けられた人は、自分が悩んだり、つらくなったりしたときに、
だれかに「助けて」が言えるようになります。
だれかを助けることは、自分を助けることにもつながっていくのです。



Panel 1: ... 2人とも

Panel 2: 言い過ぎてゴメン!! / なんもしてあげられなくてゴメン!!

Panel 3: ミサキ!

Panel 4: 全然大したことないよ! いろいろ聞いてもらってすごく楽になったんだよ

Panel 5: 話ただけで気持ちもずいぶん整理できたしホント助かったんだ / 2人ともありがとう

Panel 6: えー 私たちケンカなんてしてないし / 2人とも仲直りしたんだねよかったー

⑦ こころの不調は回復できる

こころの不調があるのは自然なことです



本冊子でお伝えしてきたとおり、人の生活には悩みやこころの不調がつきものです。ただ、それが続いたり重くなったりすると、こころの病気をもつこともあります。

こころの病気のサイン

- 気分や体調がおちこむ、以前は楽しかったことが楽しめない → うつ病？
- わけもなく心配や不安がつよい、息苦しくて胸がドキドキする → パニック症？
- 音や気配に敏感になる、やる気がわからない、考えがまとまらない → 統合失調症？
- 体型やカロリーのことばかり気になる、食事の量がガラッと変わる → 摂食障害？

ひよっとしたら



病気はだれにでもおとずれます。あなたが弱いからこころの病気になるのではありません。

そして、こころの不調や病気をもったとしても、かならず回復できます。

「おかしいな」と感じたら、周りの人に相談してみてもいいでしょうか。

信頼できる友人・家族・先生・かかりつけのお医者さんなど、さまざまな候補があると思います。

カウンセラーや心療内科・精神科などの専門家も力になれます。

あなたの周りの人が不調なのではないかと感じたときも、

ひとりがかかえ込まずに、周りに相談してみてもいいでしょうか。

もっと知りたい人は、裏面のお役立ち情報も参考してみてください。

人はつい思い込むものです



人は、自分でも気づかないうちに思い込みをしているものです。

まちがった思い込みをしていると気付くことで広い考え方ができるようになり、

安心できる居場所も広がっていきます。

こころの不調についてのまちがった思い込みの例

- 悩むのは私が弱い証拠
- 相談することは恥ずかしいことだ
- 時間がたってもずっとこのままだ
- 気合と根性でなんとかできる
- こころの病気になったら回復できない



⑥ やってみよう～支え合いワーク～

傾聴の効果を実感してみよう



だれかの悩みやつらさに耳をかたむけて共感することを「傾聴」といいます。

とくべつなスキルが必要なわけではなく、相手の話をしぜんに聴くのがポイントです。

聴き手の態度のちがいで、どれだけ話し手の気持ちが変わってくるか体感してみましょう。

- ① 二人一組になって話し手と聴き手を決めます。
- ② 話し手は1分間、「最近ハマっていること」についてしゃべってください。
(他のテーマ例:「買ってよかったもの」「いちばん好きな食べもの」)

ワーク1 リアクション禁止

聴き手はいっさい反応をしないでください。

相手の顔を見たり、あいづちを打ったり、聴き返したりしないでください。



ワーク2 リアクションOK

聴き手は自由に反応してかまいません(傾聴)。

相手の目を見て、うなずいたりあいづちを打ったりしながら、ぜひ話題に食いついてください。



- ③ 選手交代です。話し手と聴き手を入れかえて、ワーク1・2をくり返します。

相手の良い点を見つけよう ありがとうと返してみよう

「ありがとう」という言葉はとても大切です。

「ありがとう」を言葉にすることで感じる気分を、話すことで感じてみましょう。

- ① 二人一組になって話し手と聴き手を決めます。
- ② 話し手は1分間、「相手のいいところ」を思いつくだけあげてください。

ワーク1 認めない

聴き手は、話し手があげてくれたいいところを認めず、「そんなことないよ」などの言葉で否定してください。



ワーク2 認める

聴き手は、話し手があげてくれたいいところを認めて、「ありがとう」「うれしい」と受け入れてください。



- ③ 選手交代です。話し手と聴き手を入れかえて、ワーク1・2をくり返します。