

第2章 心の健康



「自分について」見つめてみよう、 考えてみよう!

「自分について」確かめたり考えたりすることは特別なことのように思うかもしれませんが、日常生活における様々な体験、まわりの人たちとのかかわり、目標への挑戦などを通して、だれもが行っていることなのです。

何を見つめる？何を考える？

- 様々なことに対する自分の見方や考え方、価値観(大切にしていることなど)
- 自分の得意なことや苦手なこと、好きなことや嫌いなこと、長所や短所、目標や夢
- 家庭、クラスや学校(部活動を含む)、地域活動などでの自分の役割・責任など

なぜ、「自分について」見つめたり、考えたりすることが必要なのでしょうか？

- 自分に対する安心感や自信が高まる。
- 自分なりの現実的な目標をもち、目標が達成しやすくなる。
- 自分らしい意思決定ができやすくなり、責任感も高まる。
- 自分なりの不安や悩みの解決策、自分にあったストレス対処法を見つけやすくなる。
- 自分の考えや気持ちをはっきりさせやすくなり、自分の意見を相手に伝えやすくなる。



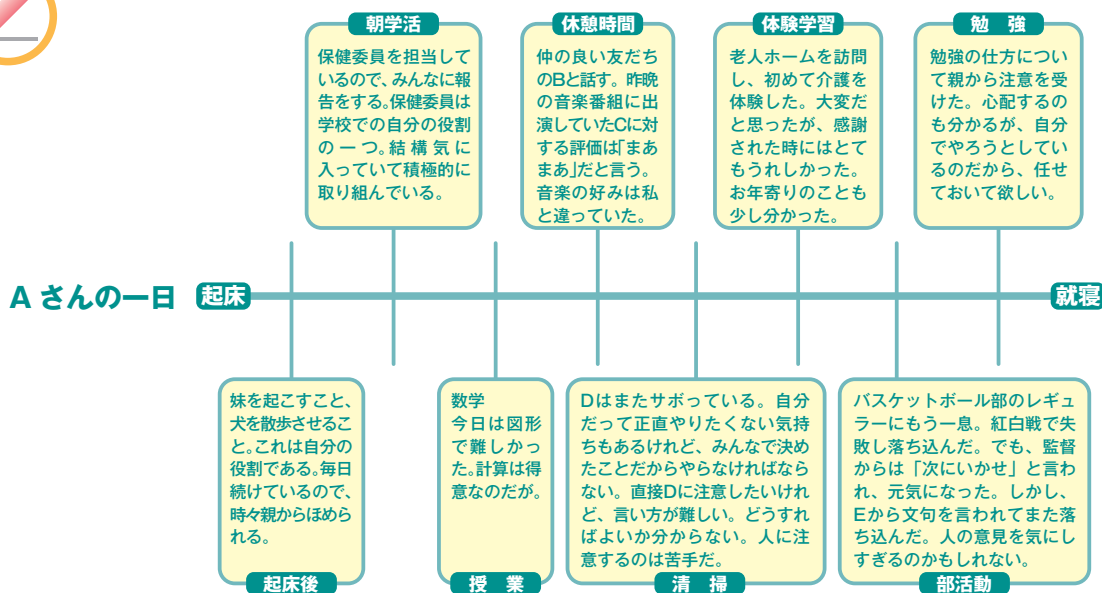


自分の良さを知っていますか？

あなたにあてはまる四角にチェックをしましょう。また、他にあれば下線部に書いてみましょう。



- ものごとに積極的に取り組む
- ユーモアがある
- 決断力がある
- ねばり強い
- 責任感が強い
- 自分の意見をはっきり言う
- 思いやりがある
- 相手の話をよく聞く
- まじめである



あなたの一日

Aさんの一日を参考に、あなたの一日を振り返り、様々な活動のうちから一つ取り上げ、前のページの「何を見つめる？ 何を考える？」を参考に、自分について振り返ったことを下の欄に書いてみましょう。



欲求やストレスについて 考えてみよう!

- 欲求をもったり、ストレスを感じたりすることは自然なことです。
 - ストレスの中には、「さらに努力する」ことによって、克服すると自分を成長させるものもあります。(学習、部活動の練習など)
 - 欲求やストレスへの対処法によって、結果が大きく変わってくる場合があります。
 - 適切な対処法には、様々なものがあります。
- × 落書きする、暴力をふるう、悪口を言う、喫煙や飲酒をする。
これらは、適切な対処法とは言えません。間違ったもの、許されないものです。



みんなの心は元気かな？自分の心の状態をチェックしてみよう！

公益財団法人日本学校保健会「中学校 保健体育科保健分野コンテンツ」

欲求やストレスへの対処と心の健康 <http://www.hokenkai.or.jp/sports/hoken/index.html>



ストレスへの対処法を身に付けよう!

ストレスの発生を防ぐこと、ストレスの影響を小さくすること、そのための方法はいろいろあります。

column

自分や他人に対する理解
 人間関係から生ずる様々なストレスへ対処するためには、自分や他人がもつ見方や考え方、価値観などが異なることを理解し、自分に適した対処法を考えることが大切です。

相談できる相手を見つけましょう! このような悩みは誰に相談する?

項目	相談するテーマ	相談相手の例
学習	<ul style="list-style-type: none"> 授業が分からない (つまらない) 何の役に立つか分からない 成績が下がった 親に成績のことで叱られた 	担任の先生、教科の先生、友だち、兄弟、姉妹、カウンセラー
進路や将来	<ul style="list-style-type: none"> どの高校に行けばいいか分からない なりたい職業がない 	お父さん、お母さん、担任の先生、進路指導の先生、友だち、カウンセラー
友だち関係	<ul style="list-style-type: none"> 最近無視されるような気がする 	別の友だち、お父さん、お母さん、養護教諭、カウンセラー
親子	<ul style="list-style-type: none"> 勉強のことばかりとてもうるさく言う 	別の家族、友だち、担任の先生、養護教諭、カウンセラー
恋愛	<ul style="list-style-type: none"> 好きだけど、言えない 	友だち、お父さん、お母さん、養護教諭、カウンセラー
心身の健康	<ul style="list-style-type: none"> 疲れがとれず、時々頭痛がする 	お父さん、お母さん、養護教諭、医者
感染症への不安	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症のニュースを見ると、不安になる 	お父さん、お母さん、養護教諭、医者

悩みによって相談相手が違ってきます。相談相手は身近にいるはずですよ。



いろいろな相談相手がいることを知っていますか？



ヤングテレホン

- 子供の悩みの相談に電話で気楽に応じ、その内容に応じたカウンセリングを行うことにより、指導・助言を行ってくれます。最近では、メールによる相談を受けつけてくれるところもあります。
▼警視庁ホームページ都道府県の相談窓口
<http://www.npa.go.jp/higaisya/shien/torikumi/madoguchi.htm>

子供SOSダイヤル

- 原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続され、全国どこからでも、夜間・休日を含めて、24時間いつでもいじめやその他のSOSを相談することができます。通話料は無料です。
・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの電話

- 助けや、なぐさめを求めている人の「生きるための心」を支えるボランティアによる電話相談です。ボランティアの運営ですが、秘密はしっかり守られます。

児童相談所

- 18歳未満の子供の相談を受け付けています。ともに考え問題を解決する専門機関です。各都道府県にあり、呼び方は、児童相談所や児童センターなどさまざまです。
▼厚生労働省ホームページ全国児童相談所一覧
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv30/zisouichiran.html>

警察

- 相談の窓口があります。犯罪にかかわることだけでなく悩み全般の相談を受け付けています。

保健・医療機関

- 各都道府県や市町村単位にあり来所相談や電話相談を受け付けています。また、心の健康づくりのアドバイスをしてくれるところもあります。それぞれの機関によって名称（呼び方）や相談方法は異なります。
[医療機関]
病院によっては、カウンセラーなど、相談にのってくれる専門家がいます。小児科など診察を受ける際、相談したい場合は、医師に聞いてみませんか。



Q1 相談するとどんな良いことがありますか？

次のような効果があります。

- 気持ちが楽になる
- 気持ちが前向きになる
- 自分を冷静に見ることができるようになる
- 解決のヒントや解決策などが分かる
- 心が落ち着く
- 問題がはっきりする
- 自分とは異なる見方が分かる

Q2 ちゃんと相談にのってくれるの？

「きちんと悩みを聞いてくれるの？」「悩みを分かってくれるだろうか？」「笑われたり、叱られたりしないかな？」「分かりきったアドバイスにならないかな？」など、いろいろ不安があるかもしれません。

- 信頼できる相談相手を選びましょう。
- 自分が悩んでいることをきちんと相手に伝えましょう。

信頼できる相談相手とは？

- 自分の話や気持ちをきちんと聞いてくれる
- 自分の気持ちを理解して、応援してくれたり一緒に考えたりしてくれる
- 的確なアドバイスや情報を与えてくれる

Q3 相談ははずかしいし、どう始めれば良いのか分からない。

それは自然なことです。例えば、次のように気楽に話し始めてはどうでしょうか。「近頃調子がよくないの」「とても疲れて……」「どうしたらよいのか分からなくて……」「うまく言えないけど……」「話があるんですけど、今よいですか……」

自分が信頼される相談相手になるためには？

日ごろから相談し合う関係があることは、ストレス対処に有効です。

- ① 相手の様子がいつもと違ったり、気になることがある場合は、声をかけてみる。
- ② 友だちが話している時は、親身になって聞く。
- ③ 言葉だけでなく表情にも注意する。(表情の方が本当の気持ちを表していることもある。)
- ④ 問題が難しすぎる場合には、信頼できる大人にも相談することをすすめる。

自分一人で不安や悩みを抱え込まずに相談してみよう！

いきる・ささえる相談窓口 <http://www.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>



コミュニケーションの方法を身に付けよう!

コミュニケーションは難しい?

相手と話す(コミュニケーションする)時、自分の意見を伝えられなかったり、けんかになつたりして、大きなストレスを感じる場合があります。一方、意見をうまく伝えることができ、すっきりした経験もあることでしょう。コミュニケーションの方法によって、ストレスの程度が違ってきます。ストレス対処には、コミュニケーションの方法を身に付けることが大切なのです。

次のような例について、コミュニケーションの方法を考えてみましょう。

友人から遊びの誘いを受けたが、明日はテストなので断りたい。しかし、友人がしつこく誘う。

友人：遊ぼうよ。ひまだろ？テスト？だいじょうぶだよ。早く行こう。

私：……

①不適切なコミュニケーション1：受動的コミュニケーション



(明日テストなので、断りたい。でも、断ると悪いし……少しだったらいいか。)

ああ……いいよ。

(結局、相手の言いなりになってしまった。)

その結果、相手をうらんだり、自分をだめな人間だと思ってしまうりする。

②不適切なコミュニケーション2：攻撃的なコミュニケーション



明日、テストだから、遊べるはずないだろ！君みたいに悪い点取りたくないから、断るよ！

(強く言い過ぎたり、感情的〔攻撃的〕になったりした。断ることはできる。しかし……)

相手が怒ったり、不愉快になつたりして、友だち関係がこわれることがある。

どうすればいいかな？

適切なコミュニケーションの方法のポイントとその例



誘ってくれてありがとう。でも、明日テストだから、今日は、遊べないの。悪いけどね。

POINT 相手を馬鹿にしない。感謝の気持ちを表してみる。



明日の試験で悪い点を取ると、部活ができなくなるんだ。だから、今日は遊べないの。

POINT 理由を伝える。



明日の試験、悪い点を取らないか、心配なのよ。今、とてもあせっているから、遊んでも楽しくないと思う。

POINT 自分の気持ちを素直に伝える。



明日テストだから、試験が終わった日に遊ばない？

POINT 替わりの案を提案する。



だめよ。明日、テストだよ。だめ。やっぱり、どうしても、だめだよ。やめておくわ。

POINT 繰り返し断わる。

●自然な身振りや声で
●落ち着いて、しっかりと
●相手の方を向いて