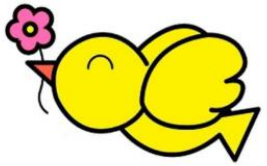
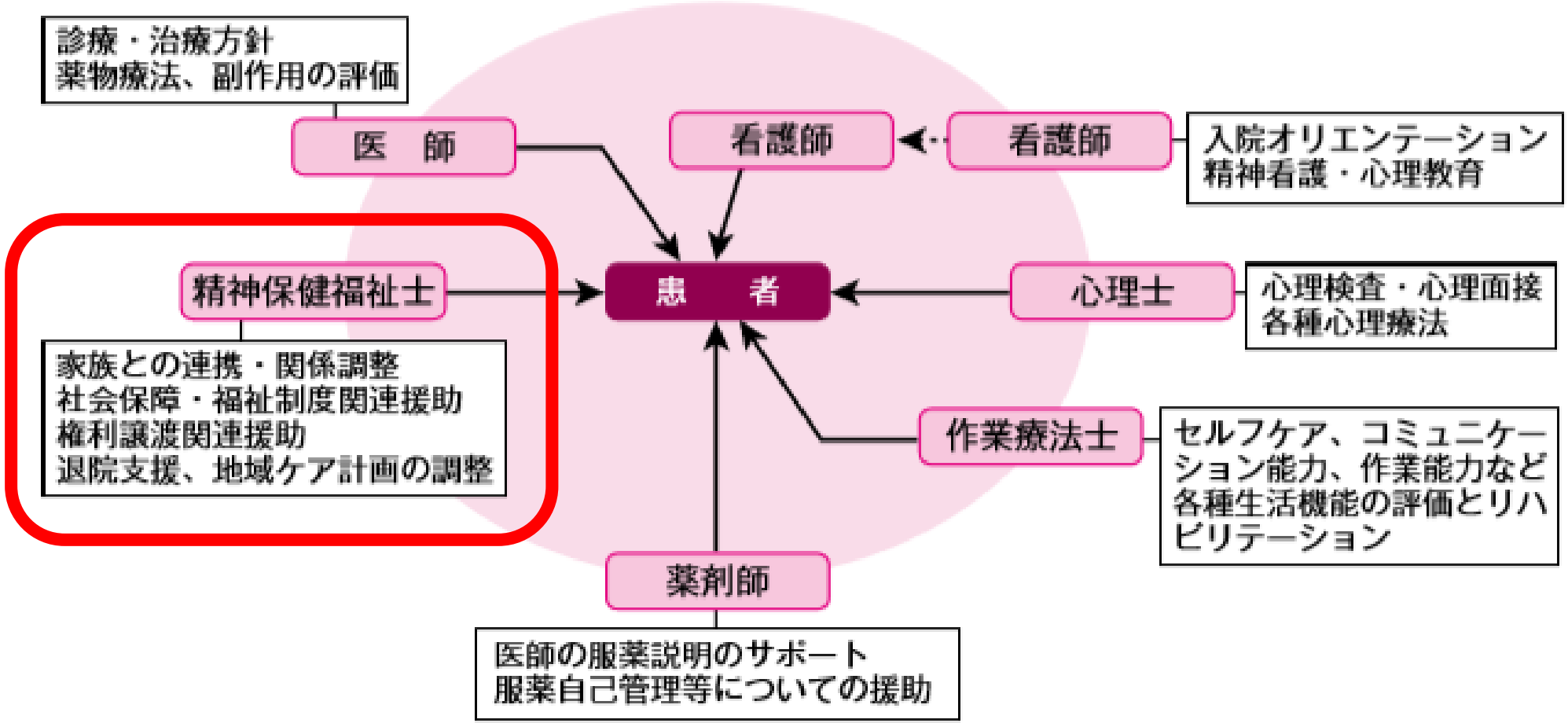
悩んだ時にはSOS！
～あなたの声・みんなの声が大切だから～



茨城県精神保健福祉士会　会長
医療法人　圭愛会　日立梅ヶ丘病院
精神保健福祉士　冨田　靖英

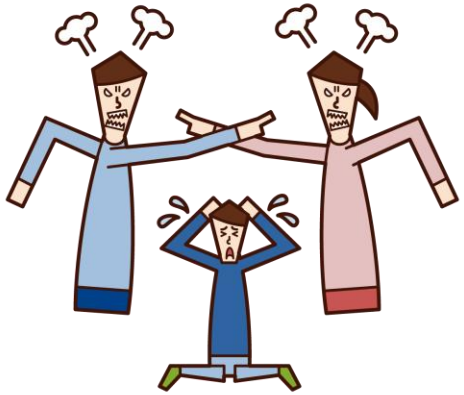
こころを支援するお仕事

（図１）多職種チームによる精神科医療



ストレスは誰にでも訪れる

試合などのプレシャー



家族の喧嘩

事故や病気

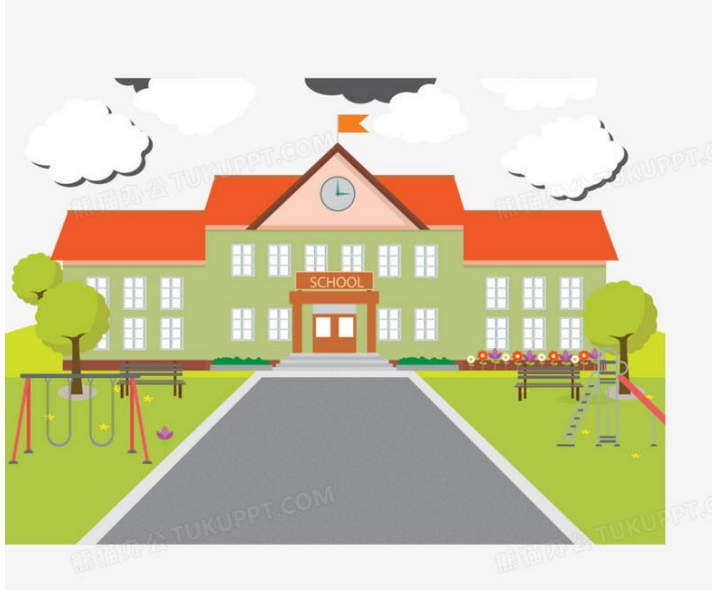
学校が怖い

やりたいことがわからない

みんな、けっこう悩んでいるんだね

不安や悩みがあると 答えた中学生の割合

８１．２％



《不安や悩みごとの種類》

「勉強・進路」「顔や体形」「自分の性格」「学校生活」など

（Ｈ２１年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果）

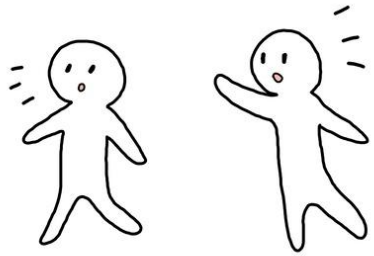
⇒ストレスが 大き過ぎたり 長くと心や体に影響が出ることがあります。

⇒ストレスの感じ方には 個人差があります

心の健康の為の　４つのステップ

メンタルヘルス・ファーストエイドに基づく

1　こころの不調に気づく



2　声をかける

3　話を聴く

4　サポート手段を伝える・勧める

気持ちを伝えよう

「おはよう」

「最近どう？」

「疲れて見えるけど、体調どう？」

気にかけている気持ちを伝えよう

会話のきっかけを作ろう

「たべる？」

「いかがですか？」

「一緒にやろう」

小物や道具を使う

会話のきっかけを作ろう

「好きなアーティストは？」

「今日は寒いね～」

答えやすいこと　で質問する

話を聴く準備をする

☑ 手を止める（ながら作業はしない）

☑ 身体を相手の方へ向ける

☐ 90度の位置に座る

☐ 穏やかな表情

否定せず、「あるがまま」聴く

☑ うなずく

☑ 沈黙に寄り添う

☑ 相手の言ったことをまとめて返す

☐ 相手の感情を想像する

☐声のトーンとペースを合わせる

☐ 助言を控え受け止める

悪い聴き方

〇ぶしつけな態度

〇イライラして貧乏ゆすりをする

〇腕組をする。

〇そっぽをむく

〇時計を見る

〇相手に関心がないようにする

良い聴き方

（ジャッジ（評価）はしない。受け止める。）

〇相手の目を見る。
〇話に合わせて頷く。
〇相づちを打つ
〇相手の話に関心を向ける。

〇頑張っていること・努力していることに注目
　→相手へのフィードバック

「聴く」ワーク

〇近い人同士で2人組に分かれて簡単な自己紹介をする（全体で1分程度）

〇聴き役、話し役を決める。

最近のちょっとした失敗について話す（2分間）

良い聴き方を意識して行うこと

〇役を入れ替えて行う

〇二人で振り返りを行う

相手の聴き方の「よかった点」
聴き役として難しかったことは？

周りが気づきやすいポイント

- SNSの投稿が減った
- 怒りっぽくなった
- 急にやせた、太った
- 遅刻や休みが増えた
- ミスや物忘れが多い
- トラブルが増えた
- 身だしなみを気にしない。
- 顔色が悪い

↓

「いつもと様子が違う」ことに気づく

ストレスコーピング

セルフケア

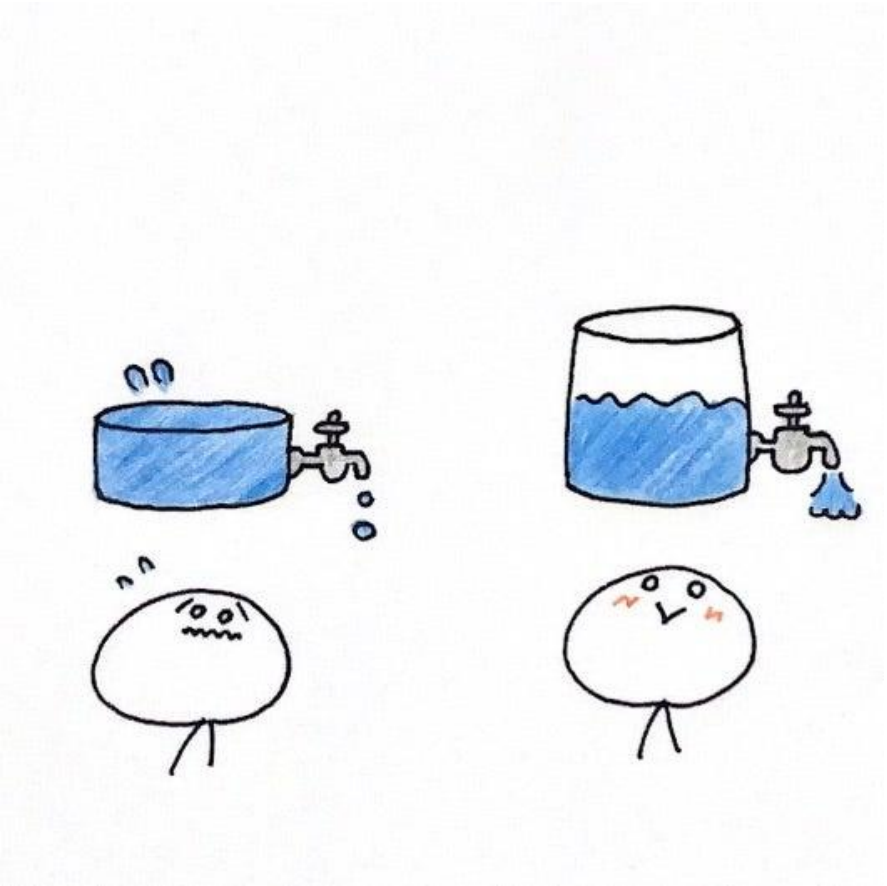
ストレスとは？

- ストレスとは何らかの刺激によって生体に生じた歪みの状態です。
- ストレスの原因をストレッサーといいます。
- 人は常にストレスがある状態にいます。
- 過剰にストレスがあると、何らかの反応が体などに出てきます。

ストレスには個人差があります。

ストレスをためやすい人の特徴は？

１　まじめで几帳面な人
２　がんこで厳格な人
３　内向的でおとなしい人
４　取り越し苦労の多い人



➡ストレスをためる容量が少なく、ストレスを放出する方法も少ない。

ストレスは『悪者』ではない

- ストレスは良い面と悪い面があります。

- ストレスがある状態は、悪い状態だけではありません。ストレスがない状態がストレスになることもあります。

- 自分自身の、あっても良いストレスと、なくてはならないと思うストレスは何ですか？

適度なストレスは、 やる気や集中力を 高めてくれます。

テスト前で不安 どうしよう…

適度なストレスを乗り越えることで成長している。

緊張してドキドキ… よし！頑張ろう !!

ストレスを感じたら

①受け止め方を軽くする

②ストレスを放出する方法を増やす

③ストレスから逃げる

演習
自分を大切に～セルフモニタリング～

セルフモニタリング
～認知療法・認知行動療法とは？～

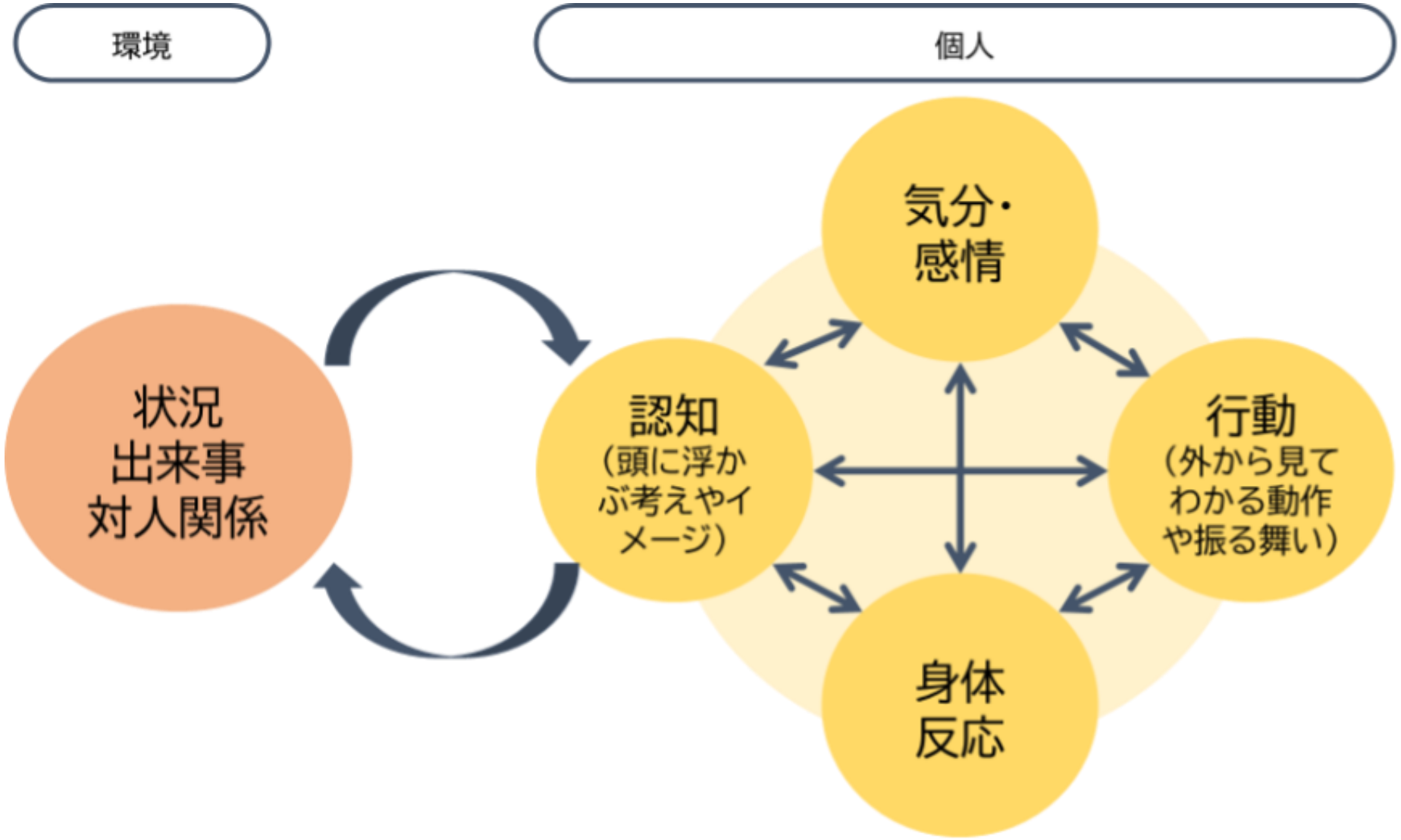
- セルフモニタリングに、認知行動療法の考えが役立ちます

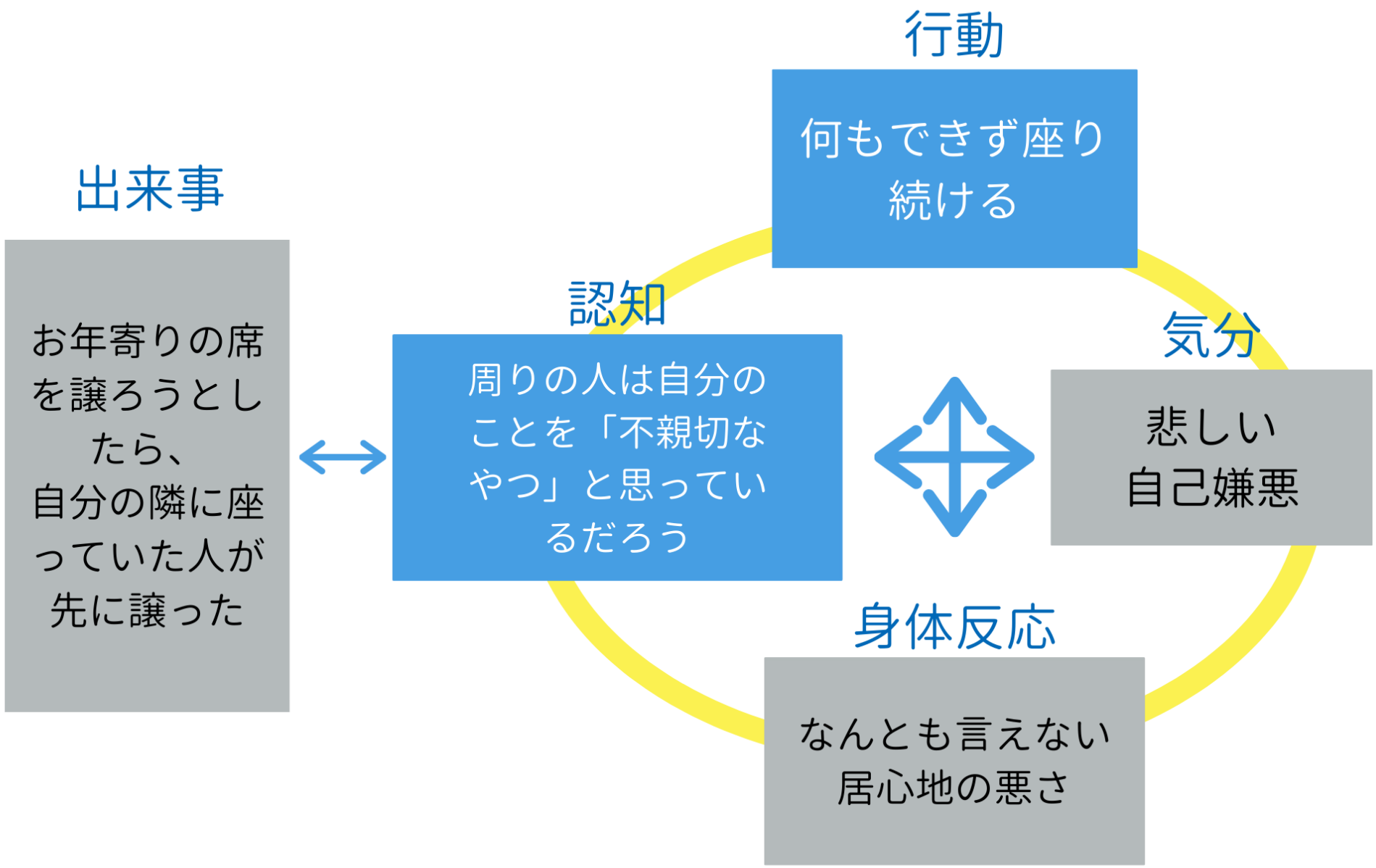
- 認知療法・認知行動療法とは

「現実の受け取り方」や「ものの見方」といった「認知」と、
「行動」に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法です。

セルフモニタリング

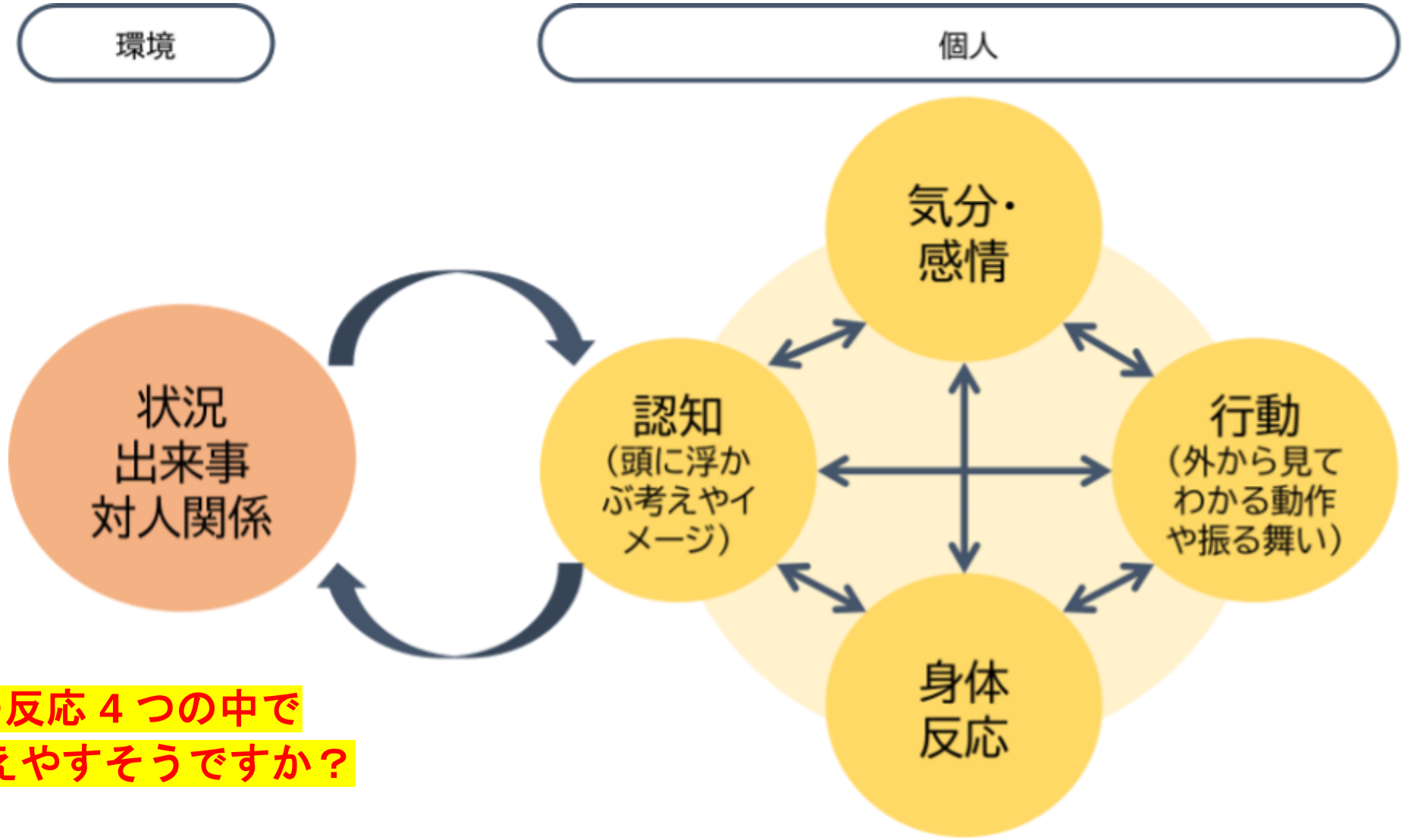
認知行動療法基本モデル




出来事
お年寄りの席を譲ろうとしたら、自分の隣に座っていた人が先に譲った
認知
周りの人は自分のことを「不親切なやつ」と思っているだろう
行動
何もできず座り続ける
気分
悲しい
自己嫌悪
身体反応
なんとも言えない居心地の悪さ

セルフモニタリング

認知行動療法基本モデル



個人の反応４つの中で
どれが変えやすそうですか？

自分の想いを言葉にしてみる

〇あなたにとって話ができる身近な人は誰ですか？
友人・家族・先生・保健の先生・スクールカウンセラー等
に話してみましょう！

⇒普段から感じたことを「言葉」に表現していくことが大切。
苦しい時だけ言葉にしようと思うと、SOSを出すことは
難しい。何気ない会話、雑談をを大切に。

〇話しているうちに「自分ってこんなふうに思っていた。」
　と気付くことが できる。

〇自分のことを客観的に見られる。

〇自分の思いが整理されて、心の苦しさが軽くなる

ストレスコーピング

①４人組になりましょう。

②発表

- どんなコーピングを書いたか
- 使ってみたいコーピングとそれを選んだ理由
- 他の方のコーピングから使ってみたいものがあれば自分のリストに追加してください。

③聞き手は相手が話しやすくなるような反応をする

※前半で学んだ聞き方を参考に

困ったときの相談窓口

24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）

0120-0-78310

いじめで困ったり、ともだちや先生のことで不安や悩みがあったりしたら、
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

こころのSNS相談@いばらき

開設しました。

受付時間：毎日　17:00～22:00
対象者　：県内在住の方
　　県内に通勤通学している方
相談方法：LINE

聞かせてくれませんか。

つらい気持ち、かなしい気持ち、どうしようもない気持ち。
身近な人には相談をためらってしまうこと。

あなたの声を、受け止めます。

茨城県福祉部障害福祉課

LINE

QRコードをスキャンするとLINEの友だちに追加されます

QRコードをスキャンするには、
LINEアプリのコードリーダーをご利用ください。

まとめ

〇困っているクラスメイトに声をかけるように心がけましょう。

〇色々な気持ちに気づいて『言葉』にすることが大切です。

〇気持ちに気づいてモヤモヤしたら、手帳や日記などに書いてみましょう。

〇コーピングリストは３か月おきに見直して、身近な人と共有しましょう。

〇周囲の友人・先生・家族、信頼できる人に相談することも大切です。

〇周囲の大切な人が悩んでいる時には、気配り・声かけをして、
一人で抱え込まないようにしましょう。

引用　参考文献

〇学校における自殺予防教育プログラム　GRIP
　新曜社　川野建治・勝俣陽太郎著　2018

〇「子供に伝えたい自殺予防ー学校における自殺予防教育
　導入の手引き」文部科学省（2014）

〇ゲートキーパ養成研修テキスト　第3版厚生労働省（２０１３）

〇こころのサポーター養成講座
　心のサポーター養成事業事務局 国立精神・神経医療研究センター