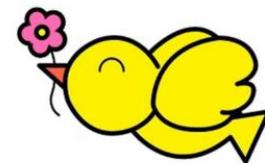


# 悩んだ時にはSOS！

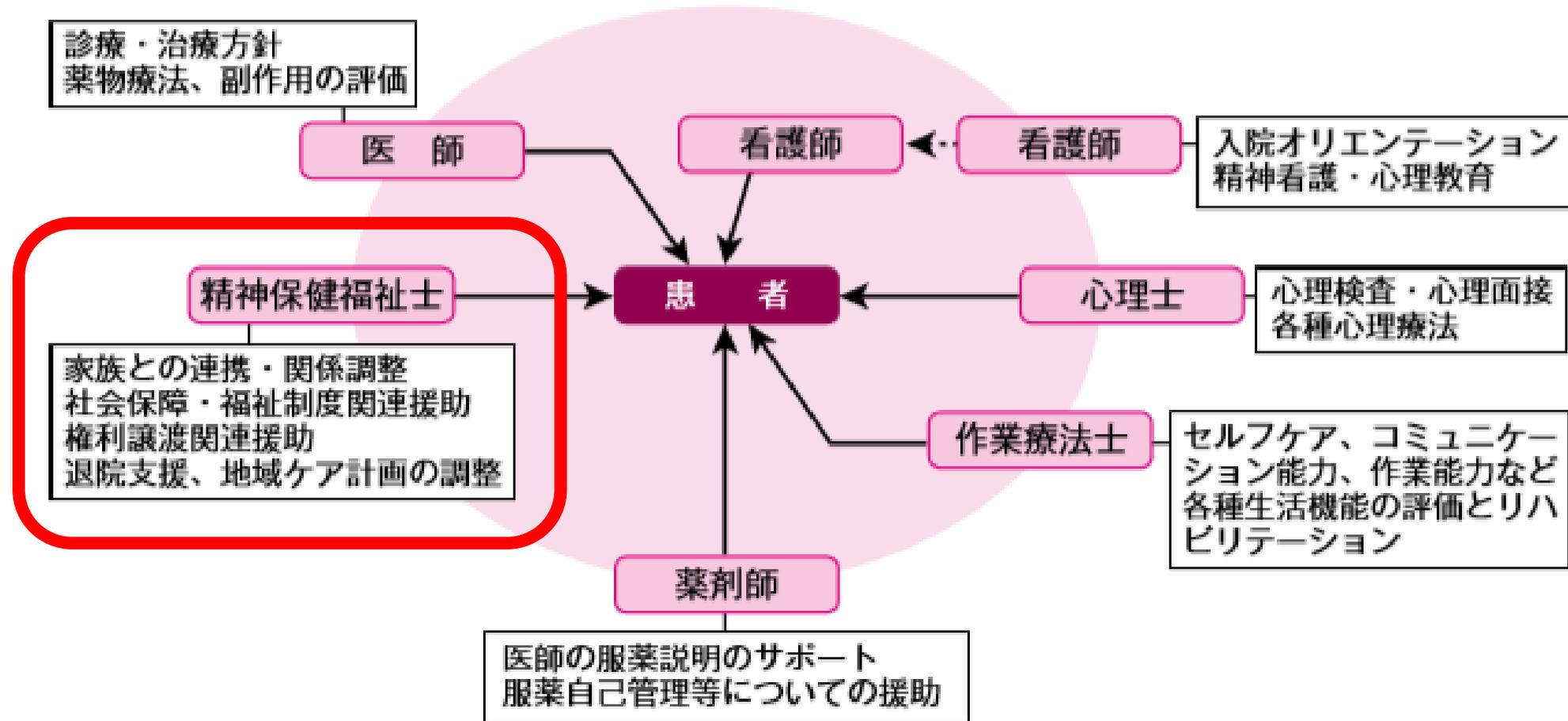
～あなたの声・みんなの声が大切だから～



R7年7月18日（金） 9：30～10：20  
R7年度SOSの出し方に関する教育講座（於 東海中学校）  
医療法人 圭愛会 日立梅ヶ丘病院  
地域連携部 精神保健福祉士 富田 靖英

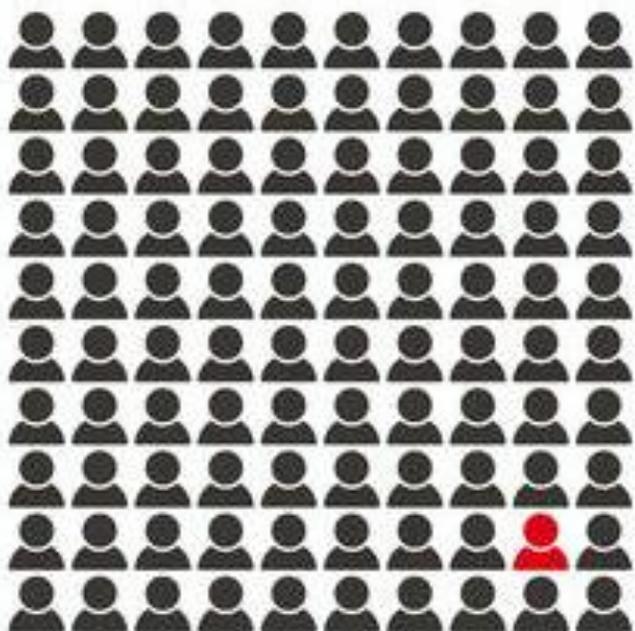
# こころを支援するお仕事

(図1) 多職種チームによる精神科医療



# こころの病気は一生の間に何人に1人がかかる病気？

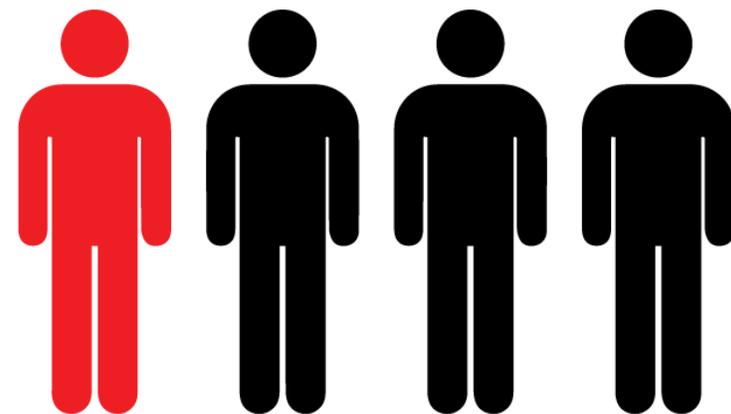
100人に1人



10人に1人



4人に1人



# こころの病気はいつ頃からかかりやすいか？

生まれつきの病気



思春期から



成人したあとから



# こころの病気は回復できるか？

専門家の治療を含め、支援を受けることで回復できる。



自然に回復できる



回復できない



# アウトライン

- こころの健康 4つのステップ
- 伝える時のポイント・工夫
- 聴く姿勢・関わり方～みんなで支えるために～
- ワーク（演習）
- まとめ

# ストレスは誰にでも訪れる



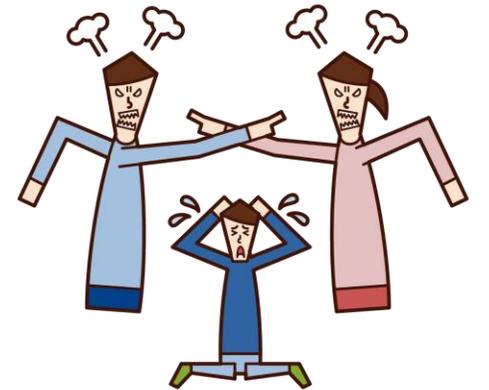
上司が苦手



育児でクタクタ



試合などのプレッシャー



家族の喧嘩



学校が怖い



失業



事故や病気

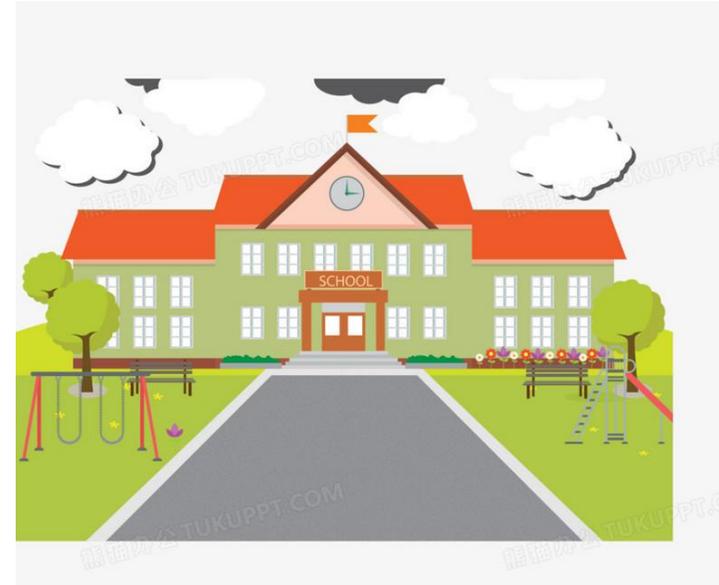


やりたいことがわからない

# 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 長引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

# こんなサインがあったら気をつけて

## 【気持ちのサイン】

- すぐに泣いてしまう
- イライラがおさまらない
- 何もやる気がしない

## 【行動のサイン】

- 学校に来なくなる
- 家に帰らなくなる、家出する
- ケガをする、危ないことをする

## 【体のサイン】

- ごはんが食べられない
- 夜眠れない
- 体重が急に減る



「苦しいときは一人で抱えずに、近くの大人や友だちに話してみよう。  
必ずあなたの声を聴いてくれる人がいます。」

# 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！！



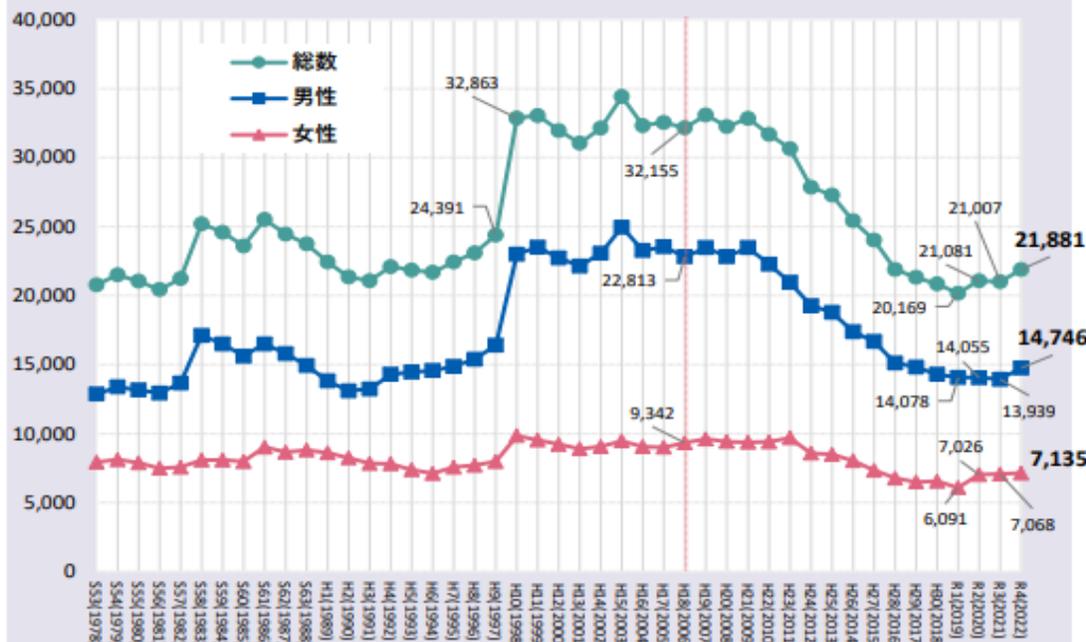
# 自殺の現状と対策



# 自殺者数の推移

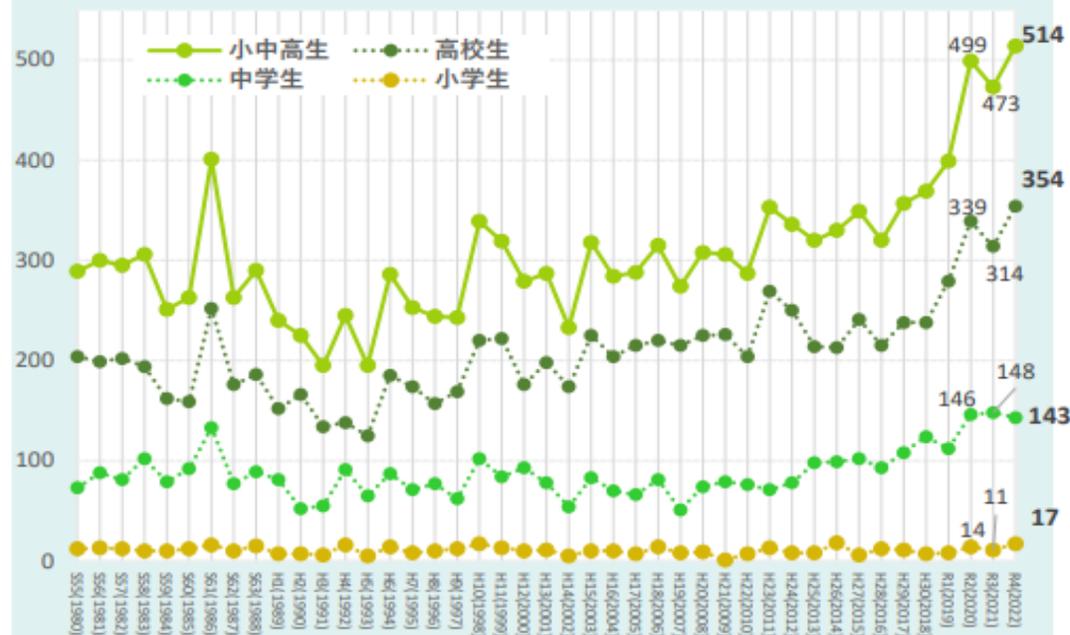
## 自殺者総数・男女別の推移

- 自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると、自殺者総数は37%減、男性は38%減、女性は35%減となった。  
(H18 32,155人 → R1 20,169人)
- 令和4年には、自殺者総数が前年を上回り、21,881人となった。また、男性の自殺者数が13年ぶりに増加し、女性の自殺者数が3年連続で増加した。



## 小・中・高生の自殺者数の推移

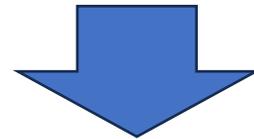
- 小中高生の自殺者数は、増加傾向となっている。
- 令和4年には、過去最多の514人となった。



# <自殺は社会の努力で避けることができる死である>

○ウェルテル効果：知名度や人気の高い人間が自殺すると、連鎖的に自殺が増えてしまう現象

○パパゲーノ効果：マスメディアが人生相談や自殺を思い留まり成功した例を挙げることで自殺を抑制する効果



人は、まわりの話やニュースから知らないうちに影響を受けています。つらい話ばかりを見ていると、心まで苦しくなってしまいます。

**だからこそ、自分のいいところ、友だちの良さ、社会の良い面を探してみよう。**

**前向きな言葉や、助かった人の話を知ることとても大切です。**

**プラスのことに目を向けることで、『自分も大丈夫』と思える力がわいてきます。**

# 知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、  
ひとりで悩まず伝えてほしい。



相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ

検索



9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

# 相談してみた。 少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。  
匿名でも大丈夫です。  
電話でも、SNSでも相談できます。



相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ

検索



3月は自殺対策強化月間です。

# 第2期東海村「いのちを支える」計画（案）

～自殺対策計画～

福祉部 総合相談支援課  
相談支援担当



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## 1. 計画策定の主旨

本村において、誰も自殺に追い込まれることのない東海村の実現に向けて、自殺対策を村全体で取り組み、関係機関等との連携を図りながら、地域をあげて総合的に推進するため、東海村「いのちを支える」計画を策定します

## 2. 計画の位置づけ

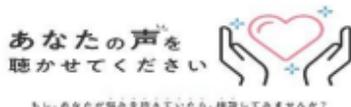
自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」

## 3. 計画の期間

2024年（令和6年）から2028年（令和10年）の5年間

## 4. 東海村の現状・課題

- ・本村における自殺者の特徴は、男女ともに60歳代が多く、次に40～50歳代の働き盛り世代の自殺者数が多い。
- ・自殺の要因としては、「失業」「健康問題」「介護疲れ」から「うつ状態」に至ることが多い。
- ・「こころの健康に関するアンケート調査」において、村が重点的に取り組むべき上位項目は、①「子どもの自殺予防」②「適切な精神科医療体制の整備」③「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」であった。



## 5. 第1期計画の評価

【順調】	実績
図書館での「こころの健康図書コーナー」の開設	実施
生きる支援に関する相談窓口一覧の作成	実施
ゲートキーパー養成数	実施
児童・生徒のSOSの出し方講座実施	実施
総合生活相談の実施	実施
誕生学講座の実施	実施
【要努力】	実績
村役場職員及び高齢者支援関係者へのゲートキーパー養成数	一部実施
協議会における個別支援会議の開催数	未実施
企業、団体等へのゲートキーパー養成等の出前講座の実施	未実施

## 6. 数値目標

指標	区分	基準値 (2015年)	現状値 (2022年)	目標値 (2026年)
自殺 死亡 件数	東海村	5人	3人	0人
	茨城県	535人	483人	420人 以下
	全 国	23,806人	21,723人	16,664人 以下

## 7. 第2期計画（案）

### 基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない東海村の実現

### 基本方針

- 生きることの包括的な支援として推進します
- 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組みます
- 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動します
- 実践と啓発を両輪として推進します
- 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進します
- 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮します

### 基本施策

- 住民への啓発と周知
- 自殺対策を支える人材育成の強化
- 地域におけるネットワークの強化
- 様々な問題や悩みに応える相談体制の充実
- 自殺未遂者や遺された人への支援

### 重点施策

重点施策	自殺プロファイル 重点カテゴリ	自殺大綱 重点施策
子ども・若者への支援	-	重点1 1
高齢者への支援	重点1	-
生活困窮者への支援	重点2	-
働く世代への支援	重点3	重点1 2
女性への支援	-	重点1 3

# こころの健康 4つのステップ

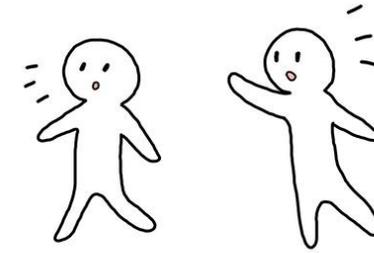
---

# 心の健康の為に 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 心の不調に  
気づく



② 声をかける・伝える



③ 話を聴く



④ サポート手段を  
伝える・勧める

自分の気持ちを伝える

---

# 気持ちを「伝える」ことの大切さ

ポイント①：気持ちは伝えてよいもの

- 感じたことや困っていることは、安心できる人に伝えることが大切です。

ポイント②：伝えることで気持ちが整理される

- 話すことで自分の気持ちに気づけたり、少し気持ちが軽くなったりします。

ポイント③：信頼できる人に伝えることが安心につながる

- 先生や家族、友人、スクールカウンセラーなど、自分が「話してもいい」と思える人に伝えることが大切です。

# 気持ちを「伝える」ための工夫

ポイント①：話しやすい言葉で、自分のペースで伝える

- 「ちょっと聞いてほしいことがある」「最近モヤモヤしている」など、短い言葉でもOKです。

ポイント②：うまく話せなくても大丈夫

- 言葉に詰まっても、途中で涙が出ても、それでいい。伝えようとしたことが大切です。

ポイント③：話すことで助けてもらえる可能性が広がる

- 自分一人で抱え込まず、周囲とつながることで解決の糸口が見つかることがあります。

声のかけ方を知りたい

# 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？」

を伝えよう

# 会話のきっかけを作ろう



「食べる？」

「いかがですか？」

「一緒にやろう」

を使う

# 会話のきっかけを作ろう



pixta.jp - 50536787

「好きなアーティストは？」

「今日は寒いね～」

で質問する

こころが楽になる聴き方を知りたい

---

# 悪い聴き方



- 途中でさえぎる
- 否定する
- 聞かれてもアドバイスをする
- 悲しい気持ちを打ち明けられたが話をそらす
- 忙しそうで落ち着かない
- 腕組をする。
- そっぽをむく
- 時計を見る
- 相手に関心がないようにする

## 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

- ☑ うなづく
- ☑ 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

## 良い聴き方

(ジャッジ (評価) はしない。受け止める。)

- 相手の目を見る。
- 話に合わせて頷く。
- 相手の話に関心を向ける。
- 心配している気持ちを伝える
  
- 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

# 「伝える」・「聴く」ワーク

## 【目的】

自分や友達が困っているときに、安心して相談し合える関係づくりのために、「話の伝え方・聴き方」について体験を通して学びます。

## 【グループワークの流れ】

### 1.4人グループをつくる

- 近くの人と4人1組になってください。

### 2.ロールプレイ①（話を聴かない対応）

- 相談役（A・B）と対応役（C・D）を決めます。
- 台本にそって「話を聴かない対応」を演じます。

### 3.ロールプレイ②（話を聴く対応）

- 同じ役割で、「話をしっかり聴く対応」を演じます。

### 4.グループ内で振り返り・意見交換

- 体験して感じたこと、気づいたことをグループで話し合います。
- 「良かった対応」「よくなかった対応」などを付箋に書き出します。

### 5.模造紙にまとめて貼る

### 6.まとめとして下記の項目を書き出す（模造紙に記入）

- ①伝えるとき大切だと思ったこと ②聴くときに意識をしたいこと
- ② 今日の学びをこれからどう活かせるか（ひとこと）

### 7.発表（共有タイム）

- 話し合ったことや気づきなど、希望グループから簡単に共有します。

# 「伝える」・「聴く」ワーク

## ●【状況設定（共通）】

部活の試合で大きなミスをしてしまい負けてしまった。そこから先輩から冷たくされていると感じて、部活に行くのがつらくなっている。今後について、どうしたらいいか分からず悩んでいる。

## ●【前半：聴かない対応】 Cさん・Dさんが対応者

### Aさん（相談する側）

「最近、部活が本当にしんどくて…。ミスをしてしまって、先輩から嫌われているんじゃないかって」

### Bさん（相談する側）

「部活に行くのが怖くてさ…。毎朝、行きたくないって思っちゃう。」

### Cさん（聴かない対応①）（※笑いながら軽く流す）

「え？それだけで？先輩ってそういうもんじゃない？私も同じことあったよ、慣れたよ慣れ。」

### Dさん（聴かない対応②）（※スマホを見ながら・真顔・軽くため息）

「てか、辞めたいとか言ってもさ、どうせやめないでしょ？そんなことで悩むとか、ちょっともったいないよ。」

## ● 【後半：聴く対応】 Cさん・Dさんが対応者

Aさん（相談する側）（目を伏せながら、少し戸惑いつつ）

「最近、部活が本当にしんどくて…。ミスをしてしまって、先輩から嫌われているんじゃないかって」

Bさん（相談する側）（Aの方を見て、少し体を前のめりに）

「部活に行くのが怖くてさ…。毎朝、行きたくないって思っちゃう。」

Cさん（聴く対応①）

（※顔を見て、体を少し前に傾けながら）

「そっか…それはつらいね。毎日ってことは、かなりしんどいよね。」

（※少しうなずきながら）

「冷たくされるって感じてしまうのは、すごくストレスたまるよね。

何かあったか、もう少し教えてくれる？」

Dさん（聴く対応②）

（※目を合わせながら、ゆっくりうなずいて）

「うん、辞めたいって思うくらいって、よっぽどなんだね。ちゃんと話してくれてありがとう。」

（※間を取りつつ）

「今、どうしたらいいか一緒に考えてみようか？私でよければ力になりたい。」

# LINEやSNSでの相談対応のポイント

## 1. 1人で解決しようとしな。基本的に「相手の責任」であることを意識する

1人で抱え込み過ぎないこと。無理に寄り添おうとせず、相手に解決の責任があると考えて対応しましょう。

## 2. 個人情報やプライバシーを守る

個人情報やプライバシーは、見知らぬ相手には絶対に教えないことが大切です。フルネームや住んでいる場所、学校名などは特に気を付けて守りましょう。

## 3. 話を聞く範囲を限定する

相手が見えないと、誤解が生じることもあるので、深い話題に踏み込みすぎないように。大切な話は対面で行うこと。

## 4. アドバイスは一般的な内容に留めることも大切

個別に寄り添うアドバイスではなく、「大人に相談する」「学校のカウンセラーに話してみる」など、一般的な助言に留める。

## 5. 一度聞いても解決が見えない場合は、無理に関わらない

見知らぬ相手が繰り返し悩みを相談してきた場合は、関係が深くないよう、「私はこれ以上力になれないから、身近な人に相談してね」と一線を引くことも大切です。

# 自分の想いを言葉にしてみる

○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  
に話してみましよう！

⇒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、雑談を大切に。

# 自分の想いを言葉にしてみる

- 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。
- 自分のことを客観的に見られる。
- 自分の思いが整理されて、心の苦しさが軽くなる

# 困ったときの相談窓口

相談機関	相談方法	連絡先
東海中オンライン相談窓口	1) <a href="#">こちら</a> をクリック 2) 右のQRコードを読み取り、 フォームから送信→ 本校職員から連絡します	
いのち支える 自殺対策推進センターJSCP		(Web) → <a href="#">こちら</a>
24時間子供SOSダイヤル	電話	(電話) 0120-0-78310
子どもホットライン	電話, FAX, メール	(電話) 029-221-8181 (FAX) 029-302-2166 (メール) <a href="mailto:kodomo@edu.pref.ibaraki.jp">kodomo@edu.pref.ibaraki.jp</a>
いじめ・体罰サポートセンター	電話, メール, Web	(電話) 029-221-5550 (メール) <a href="mailto:kenouijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp">kenouijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp</a> (Web) → <a href="#">こちら</a>
いばらき子どもSNS相談	LINE	

東海中HPより抜粋

# まとめ

- いろいろな気持ちに気づいて『言葉』にすることが大切です。
  - － 不安、怒り、悲しみ...どんな気持ちも「気づくこと」がスタートです。
- 困っている友だちがいたら、ためらわず声をかけてみましょう。
  - － 「大丈夫？」のひと言が、支えになります。
- 誰かの話を聴くときは、最後までしっかり聴くことを大切にしましょう。
  - － 話すことで、気持ちが軽くなることがあります。
- 自分のモヤモヤした気持ちは、書き出して整理してみましょう。
  - － 手帳や日記に書くことで、自分の気持ちと向き合えます。
- 一人で抱え込まず、先生や家族など信頼できる人に相談しましょう。
  - － 「話す勇気」は、自分を守る大切な力です。

# 引用 参考文献

○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

○「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）

○ゲートキーパ養成研修テキスト 第3版厚生労働省（2013）

○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