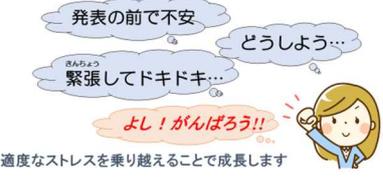
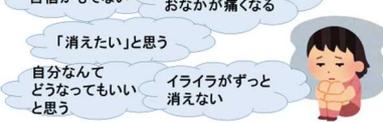
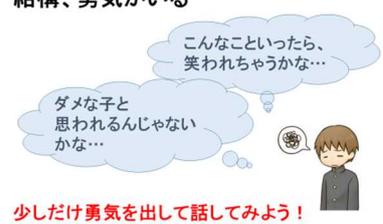
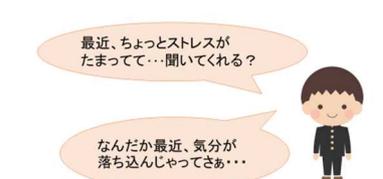
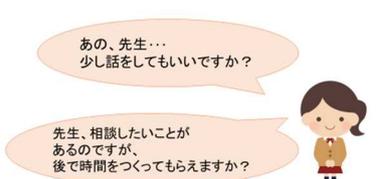


群馬県中学生版「SOSの出し方に関する教育」 コンテ

	スライド	内 容
1	<p>1</p> <p>自分を大切にしよう</p> <p>～こころのSOSの出し方、受け止め方～</p> <p>群馬県</p> 	<p>自分を大切にしよう</p> <p>今、自分には価値がないと思っている人はいませんか？</p> <p>まわりにそんな友達がいたり、</p> <p>そんな人が近くにいたら、何か力になってあげたいと思っている人はいませんか？</p> <p>今からみなさんに聞いていただきたい話があります。</p>
2	<p>生まれたばかりの赤ちゃん</p>  <p>おなかですいたよ！</p> <p>オムツがぬれて気持ち悪いよ！</p>	<p>生まれたばかりの赤ちゃんです。</p> <p>「おなかですいたよ。ミルクちょうだい。」</p> <p>「オムツがぬれて気持ち悪いよ。取り替えて。」</p> <p>と大きな声で泣いて周りの人に助けを求めます。</p> <p>言葉では言えないので、泣いて周りの人に伝えています。</p> <p>こんなに小さいのに、一生懸命に生きようとしています。</p> <p>誰にも、こんな時代がありました。</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大切にされてこなかった</li> <li>● 自分に自信がもてない</li> <li>● 大変なことがあった...</li> </ul> <p>自分なりに頑張って生きてきた皆さんは、<b>一人一人がとても大切な存在</b>です。</p>	<p>皆さんは、赤ちゃんの頃から、今日まで、いろいろなことを経験して生きてきました。</p> <p>もしかしたら、自分が大切にされてこなかったと思っている人、自分に自信がもてないという人、これまでに、大変なことがあった、病気になったり、いじめにあたりして苦しかった、つらかったという人がいるかもしれません。</p> <p>でも、これまで自分なりに我慢して、頑張って毎日を過ごし、生きてきた皆さんは、一人一人がとても大切な存在です。</p> <p>かけがえのない存在なのです。</p>
4	<p>最近、あなたは何か<b>ストレス</b>を感じるがありますか？</p>  <p>ストレスを感じるなあ...</p> <p>ストレスがたまってるなあ...</p>	<p>これから、今の皆さんの心の状態について、考えてみましょう。</p> <p>最近、あなたは何か<b>ストレス</b>を感じるがありますか？</p> <p>私たちは、普段の会話の中で、</p> <p>「ストレスを感じる」とか</p> <p>「ストレスがたまる」などと言うことがあります。</p> <p>ストレスとは何なのでしょう？</p>
5	<p><b>ストレス</b>とは、周りからの様々な<b>刺激</b>によって、<b>心や体に負担がかかった状態</b>のことをいいます。</p> 	<p>ストレスとは、</p> <p>周りからの様々な<b>刺激</b>によって、</p> <p><b>心や体に負担がかかった状態</b>のことをいいます。</p>

6	<p><b>ストレスには 様々な「原因」があります</b></p> 	<p>ストレスには、様々な原因があります。 「勉強や進路のこと」、「学校生活のこと」、「部活のこと」、 「顔や体形のこと」、「自分の性格のこと」、 「友達のこと」、「異性のこと」、 「家族のこと」、他にもいろいろあります。</p>
7	<p><b>適度なストレスは、 やる気や集中力を 高めてくれます。</b></p> 	<p>ストレスは、「よくないもの」と思われがちです。 しかし、適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれます。 例えば、試合や発表の前などに、不安になって 「どうしよう」と思ったり、 緊張してドキドキしたりしたことはありませんか。 それは、試合や発表がストレスの原因となり、 心や体に負担がかかっている状態といえます。 そのようなストレスの原因に対して、 「よし!頑張ろう!!」と向き合った時、 自然とやる気や集中力が高まってきます。 私たちは、適度なストレスを乗り越えることで、 成長しているといえます。</p>
8	<p>みんな、けっこう 悩んでいるんだね</p> <p>不安や悩みがあると 答えた中学生の割合</p> <p><b>81.2%</b></p>  <p><small>【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」 (H21年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果)</small></p>	<p>厚生労働省が実施したある調査によると、 不安や悩みがあると答えた中学生の割合は81.2%でした。 みんな、けっこう悩んでいるんです。</p>
9	<p><b>生活の中で ストレスを感じることは 自然なことです。</b></p> 	<p>多くの人が不安や悩みがあると答えているように、 学校生活や家庭の中で悩んだり不安に思ったりして、ストレスを 感じることは誰にでもあることです。 ごくごく、自然なことです。</p>
10	<p>でも、ストレスが 大き過ぎたり 長く続いたりすると...</p> <p>心や体に影響<small>えいきょう</small>が 出ることが あります。</p> <p>ストレスの感じ方には 個人差<small>こじんさ</small>があります。</p> 	<p>でも、ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりすると… 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。 どのような影響が出るかも、人それぞれです。</p>

11	<p>心や体が こんな<b>状態</b>になることは ありませんか？</p> <p>心配なことがあって、 食欲がない</p> <p>今の自分に 自信がもてない</p> <p>眠れない おなかが痛くなる</p> <p>「消えたい」と思う</p> <p>自分なんて どうなってもいい と思う</p> <p>イライラがずっと 消えない</p> 	<p>心や体が、こんな状態になることはありませんか。 今の自分に自信がもてない 心配なことがあって、食欲がない、 眠れない、おなかが痛くなる…、 イライラがずっと消えない、 周りのちょっとしたことで腹が立ったり、 「消えたい」と思ったり… 自分なんてどうなってもいいと思ったり…</p>
12	<p>あなたの <b>「こころのSOS」</b> かもしれない</p>	<p>それは あなたのこころの SOS かもしれません。</p>
13	<p>自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするためにどのようなことをしていますか。</p> <p>友だちがつらそうにしている時、それを軽くするためにしてあげたいことは何ですか。</p>	
14	<p>つらい気持ちになった時、 自分では どのような<b>対処方法</b>を 使っていますか？</p> 	<p>自分がつらい気持ちになった時、自分ではどのような対処方法を使っていますか？</p>
15	<p>例えば… こんな<b>対処方法</b>もあります</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢大きな声で歌う</li> <li>➢好きなアーティストの音楽を聴く</li> <li>➢好きな物を食べる</li> <li>➢体を動かす</li> <li>➢ゆっくり眠る</li> <li>➢いらぬ紙をビリビリ破る</li> <li>➢ゆっくりお風呂に入る</li> </ul> 	<p>このような対処方法もあります。 大きな声で歌う 大好きなアーティストの音楽を聴く チョコレートとかポテトチップスとか、好きな物を食べる 体を動かす ゆっくり眠る いらぬ紙をビリビリ破る ゆっくりお風呂に入る… みなさんはどんな対処をしていますか？</p>
16	<p>自分ができる方法、 自分に合った方法を 知っていることはとても大事 <b>自分なりの方法をたくさん持って おきたい</b></p> <p>それでも<b>ストレス が解消できない ときは…</b></p> 	<p>つらい気持ちになった時の対処方法は様々ですが、 自分ができる方法、自分に合った方法を 知っていることは、とても大事なことです。 どんな小さなことでも、自分なりの方法をたくさん持つておく といいですね。 友だちのアイデアも参考にできるといいですね。 でも、それでもストレスが解消できないときは…</p>

17	<p><b>周りの人に話してみよう！</b></p>  <p>家族 学校 カウンセラー 友だち 先生</p>	<p>周りの人に話してみましよう！ 誰か、話しやすい人がいますか？ お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんなどの家族や、学校の先生、友だち、スクールカウンセラーさんなど是非、周りの人に話してみてください。</p>
18	<p>自分の悩みを話すということは、結構、勇気がいる</p>  <p>こんなこと言ったら、笑われちゃうかな… ダメな子と思われるんじゃないかな…</p> <p><b>少しだけ勇気を出して話してみよう！</b></p>	<p>自分の悩みを話すということは、結構、勇気がいることです。 「こんなこと言ったら、笑われちゃうかな」とか 「ダメな子と思われるんじゃないかな」とか でも、あなたが「この人なら分かってくれるかも」と思う人に、少しだけ勇気を出して話してみてください。</p>
19	<p>こんなふうに話してみよう！ 例えば、友だちなら…</p>  <p>最近、ちょっとストレスがたまってて…聞いてくれる？ なんだか最近、気分が落ち込んでさあ…</p>	<p>例えば友だちなら、こんなふうに話してみるといいかもしれません。 「最近、ちょっとストレスがたまってて。聞いてくれる？」 「なんだか最近、気分が落ち込んでさあ。」</p>
20	<p>こんなふうに相談してみよう！ 例えば、先生なら…</p>  <p>あの、先生…少し話をしてもいいですか？ 先生、相談したいことがあるのですが、後で時間をつくってもらえますか？</p>	<p>例えば、先生なら・・・ 「あの、先生、少し話をしてもいいですか？」 「先生、相談したいことがあるのですが、後で時間をつくってもらえますか？」 こんなふうに相談してみるといいかもしれません。</p>
21	<p>友だちがいつもと違ってつらそうにしていたら…</p>  <p><b>あなたなら、どうしますか？</b></p>	<p>もし、友だちがいつもと違ってつらそうにしていたら・・・あなたなら、どうしますか？ (5秒くらい間をあける)</p>
22	<p>友だちがいつもと違ってつらそうにしていたら…</p>  <p>「大丈夫？」 「どうしたの？」と声をかける よく話を聞く 「そんなふうに思ってるんだ」 「それは大変だったね」 そんなこと考えちゃダメだよ</p>	<p>友だちがいつもと違ってつらそうにしていたら、「大丈夫？」とか「どうしたの？」などと声をかけてください。そして、友だちの話を批判しないで、よく聴いてあげてください。友だちの言うことに対して、「そんな風に思ってるんだ」「それは大変だったね」とか言って聴いてあげるといいかもしれません。 友だちが元気なときならいいのですが、そうでないときは、「そんなことないよ」「そんなこと考えちゃダメだよ」と否定し</p>

		ないでください。
23	<p>つらいときにはげまされたり、意見を言われたりすると…  <b>自分の「つらくてがんばれない」気持ちを分かってもらえないと思ってしまうかもしれません</b></p> <p>✖ そんなこと考えちゃダメだよ！がんばろう！</p> <p>私の気持ちなんて分かってもらえない…</p> <p>これ以上、がんばれないよ…</p>	<p>つらいときに、「そんなことないよ」とか、「がんばろう」とか、あなたがよかれと思って励ましたり意見を言ったりすると、友だちは自分のつらくてがんばれない気持ちを、分かってもらえないと思ってしまうかもしれません。</p> <p>悩んでいる友だちは、話をよく聴いてもらうと、気持ちが楽になります。</p>
24	<p>SNSは <small>LINEやTwitterなど</small>  <small>びみょう</small>          微妙なニュアンスが伝わりにくく、誤解されてしまうことも多い</p> <p>本当に心配してくれるの？</p> <p>みんなで私のことを笑ってる？</p> <p>大丈夫？ みんな心配してるよ(´_`)</p> <p>私の気持ちなんて分かってくれない</p>	<p>中には、友だちにSNSで気持ちを伝えようとする人もいるかもしれませんが、SNSは微妙なニュアンスが伝わりにくいというところがあります。</p> <p>心配しているのに、誤解されてしまうことも多くあります。悩みを話すことは大事なことですから、是非、気持ちを直接、伝えるようにしましょう。</p>
25	<p>友だち同士で 解決できそうにないときは…？</p> <p><b>周りの大人に相談しよう！</b></p> <p>もちろん、最初から大人に相談するのもアリ！！</p> <p>相談を受けた場合は友だちにすすめよう</p>	<p>友だちに相談したり、友だちから相談を受けたりして、自分たちだけでは解決できないと思ったときは、周りの大人に相談しましょう。</p> <p>もちろん、最初から大人に相談することもいいですし、友だちから相談を受けたときも、大人に相談するように友だちに勧めましょう。</p> <p>友だちからの相談を聞いて自分がつらい気持ちになってしまったときも、大人に相談してください。</p>
26	<p>もし、友だちから「誰にも言わないで」と言われたら？</p> <p>大人(先生・親)に相談した方がいいよ！</p> <p>〇〇ちゃんのことを心配だよ</p>	<p>もし、友だちから「誰にも言わないで」と言われたらどうしますか？</p> <p>あなたが友だちのことを「心配している」というメッセージを伝えてください。</p> <p>そして、友だちが相談できそうな大人、先生や親などに相談するように勧めてください。</p>
27	<p><b>身近にいる信頼できる大人に相談して！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 家族</li> <li>■ 担任の先生</li> <li>■ 養護教諭</li> <li>■ 部活動の顧問の先生</li> <li>■ (保健室の先生)</li> <li>■ 地域の保健師 など</li> <li>■ スクールカウンセラー</li> </ul> <p>➤ 相談しやすいと思う人に話してみてください</p>	<p>皆さん、是非、身近にいる信頼できる大人に相談してください。</p> <p>お父さん、お母さんなどの家族、学校ならば、担任の先生や保健室の先生、部活動の顧問の先生、スクールカウンセラーさんなど、地域の保健師さんにも相談できます。</p> <p>相談しやすいと思う人に話してみてください。</p>

28	<p style="text-align: center;"><b>分かってくれる大人は必ずいます</b> <small>28</small></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 勇気をふりしぼって相談しても、「気持ちを分かってもらえない」と思うことも…</li> <li>■ 実は、分かってくれる大人に出会うのは、大変な場合もある</li> <li>■ 一人に話して「聞いてもらえない」と思っても、あきらめずに他の大人に相談してみてください！</li> </ul> 	<p>勇気をふりしぼって相談しても、「気持ちを分かってもらえない」と思うこともあるかもしれません。</p> <p>実は、分かってくれる大人にすぐに出会えるとは限らないのです。</p> <p>一人に話して「聞いてもらえない」と思っても、あきらめずに他の大人に相談してみてください。</p> <p>分かってくれる大人は必ずいます。</p>
29	<p><b>相談する</b> <small>29</small> =「自分の思い」を言葉にしてみる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 相談しているうちに、「自分ってこんなふうになっていたんだ。」と気づくことができる。</li> <li>■ 自分のことを客観的に見られる。</li> <li>■ 自分の気持ちが整理されて、心の苦しさが軽くなる。</li> </ul> 	<p>相談することは、自分の思いを言葉にしてみることです。</p> <p>相談しているうちに「自分ってこんなふうになっていたんだ」と自分自身の気持ちに気づくことがあります。</p> <p>どんなことがあって、どんなふう感じて、どうしたいのか…自分のことを客観的に見られるようになります。</p> <p>自分のもやもやしている気持ちが整理されて、心の苦しさが軽くなります。</p>
30	<p style="text-align: center;"><b>皆さんに一番伝えたいこと</b></p> <p style="text-align: center;">一人で悩みを抱え込まないで</p> <p style="text-align: center;"><b>辛い時には助けを求めてください</b></p> 	<p>皆さんに一番、伝えたいことです。</p> <p>心が苦しい時や、体の調子がおかしいという時は、一人で悩みを抱え込まないでください。</p> <p>誰かに相談すること、助けを求めることは、自分を大切にする行動です。</p> <p>どうか辛い時には助けを求めてください。</p>
31	<p style="text-align: center;"> <b>➤自分を大切に</b>  <b>➤相手を大切に</b>  <b>➤一人一人を大切に</b> </p> 	<p>自分を大切に 相手を大切に 一人一人を大切に</p>
32	<p style="text-align: center;"><b>誰に相談したらよいか困ってしまったら…</b></p> <p>心の苦しさを相談する場所（相談機関）があります。</p> <p>※相談機関に電話で相談するのも一つです。</p> 	<p>もし、誰に相談したらよいか困ってしまったら…心の苦しさを安心して話せる場所、相談機関があります。</p> <p>相談機関に、電話で相談することも解決方法のひとつです。</p> <p>ただ話を聞いてもらいたいだけでも電話してOKです。自分の名前や学校名を言わなくても大丈夫です。</p> <p>内緒で学校や親に連絡することはありません。</p> <p>後ほど、相談機関の連絡先が載った資料を配ります。</p>
33	<p style="text-align: center;">ワカバ あかり</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">映像協力・株式会社 喝采</p>	<p>最後に、皆さんにエールを送ります。</p> <p>ワカバというJポップグループの「あかり」という曲です。</p>