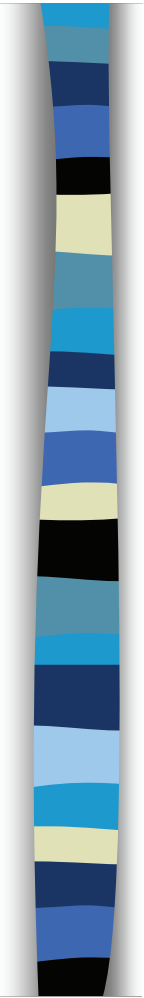


自分を大切にしよう

～ストレスへの対処～

生まれたばかりの赤ちゃん



- 
- ・大切にされてこなかった
 - ・自分に自信がもてない
 - ・大変なことがあった…

自分なりに頑張って
生きてきた皆さんは、
一人一人がとても
大切な存在です。



最近、あなたは
何かに**ストレス**を感じる
ことが、ありますか？

ストレスを感じる

ストレスがたまる

ストレスとは、周りからの
様々な刺激によって、
心や体に負担がかかった
状態のことをいいます。

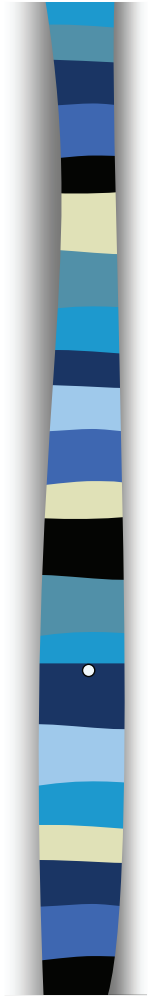
ストレスには、
様々な原因があります。

- 勉強や進路
- 顔や体形
- 自分の性格
- 学校生活
- 友達
- 異性
- 家族 など…





ストレスの原因のことを、
ストレッサーといいます。



適度なストレスは、
精神的な発達の
ために役立ちます。

テスト前で不安

どうしよう...

緊張してドキドキ...

よし！頑張ろう！！

適度なストレスを乗り越えることで成長している。



ストレスに耐える力 (ストレス耐性)

私たちには、ある程度のストレスに対して、耐えられる力が備わっています。その力を**ストレス耐性**といいます。

ストレス耐性には、**個人差**があります。



みんな、けっこう悩んでいるんだね

不安や悩みがあると

答えた高校生等の割合

(高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒)

84.9%

《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)

生活の中で
ストレスを感じることは
自然なことです。

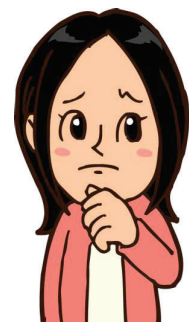


しかし、ストレスが
大き過ぎたり
長く続いたりすると...

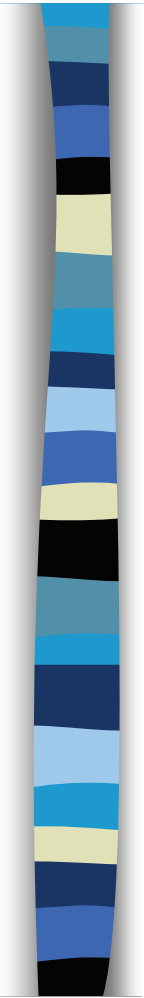
心や体に影響が出ることがあります。

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
- 「消えたい」と思ったり…
- 自分自身を傷つけてみたり…

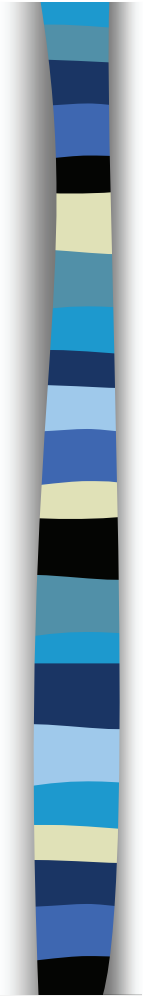


あなたの **こころのSOS** かもしれない



自分がつらい気持ちになった時、
どのように対処していますか。

友達がつらそうにしている時、
どのように対処していますか。

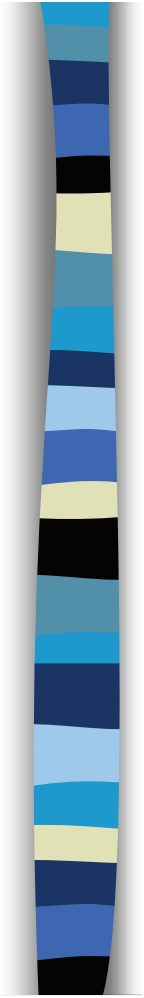


自分がつらい気持ちになった
時、どのような**対処方法**が
ありましたか？



このような**対処方法**も
あります

- 大声で叫ぶ、思い切り歌う
- せんべいをバリバリ食べる
- 氷を握りしめる



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

でも、一番の
おススメは...



信頼できる人 に話すこと



自分たちだけでは解決できない
という問題も、たくさんあります。

**身近にいる信頼できる
大人に相談してみましょう。**

- 家族
- 担任
- 地域の方
- 養護教諭
- 保健師さん
- 部活動の顧問
- スクールカウンセラー など

相談しやすいと思う人に話してみてください



自分の思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使っていたんだ。」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。



自分の悩みを話すということは、結構、勇気がいる

こんなことで悩んでいるなんて、笑われちゃうかな…

ダメな人と思われるんじゃないかな…

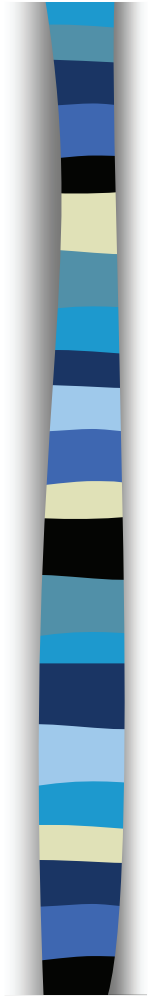
少しだけ勇気を出して話してみよう



実は、分かってくれる大人に
出会うのは、大変なこと...

少なくとも、3人の大人に
話してみましょう。

あなたの気持ちを真剣に受け止めて
くれる人がいます。
その人が、あなたの**信頼できる大人**
です。



心の苦しさを
相談する場所
(相談機関)
があります。



心や体の病気かも...

- 心身症
- うつ病
- 不安障害
- PTSD（心的外傷ストレス障害）

相談機関では、病院についての
相談にも応じてくれます。

友達が つらそうにしていたら...



あなたなら、
どのような声をかけますか？



友達が つらそうにしていたら...

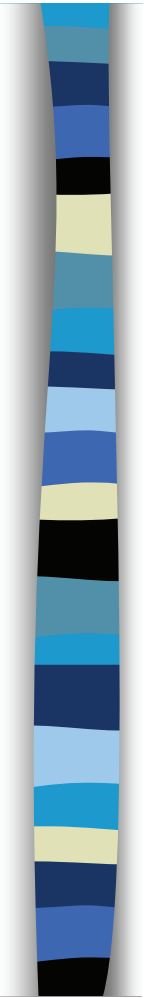
- 批判しないで、よく話を聞く。
- 落ち着いたら、信頼できる大人と一緒に探す。
- もし、「誰にも言わないで」と言われたら...



皆さんに一番伝えたいこと

一人で悩みを抱え込まないで

世の中には信頼できる大人が必ずいます。**苦しい時には助けを求めてください。**

- 
- 自分を大切に
 - 相手を大切に
 - 一人一人を大切に



ワカバ

あかり

映像協力:株式会社 喝采