



相談をしてみよう

大切なあなたに伝えたいこと
一人で悩んでいませんか？

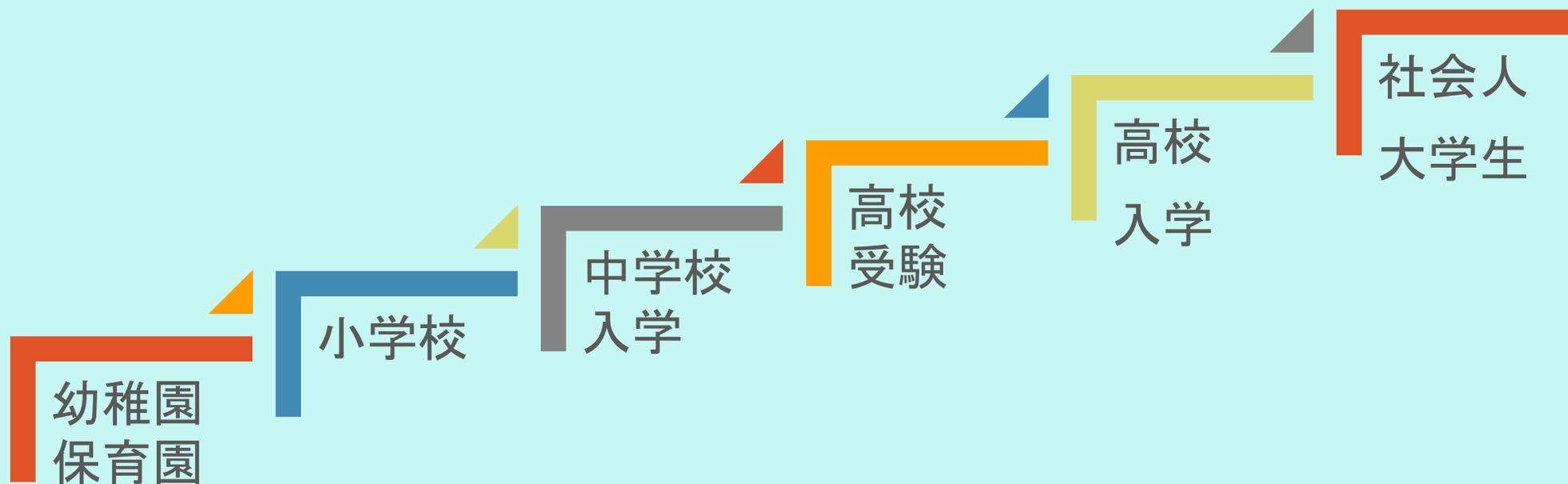


今日のお話の内容

- ストレスとは何か
- 悩んでいたらどうすればいいか
- 近くの友達が悩んでいたらどうすればいいか



人生にはいくつもの壁があります。



ストレスとは
様々な刺激によって、心や体に負担がかかった
状態の事をいいます。

ストレスの原因は、

- 勉強
- 容姿
- 性格
- 学校生活
- 友達
- 異性
- 家族
- 天候(気温等)

いろいろなことが悩みや不安となって、
心や体に負担をかけます。



ストレス

ストレス

ストレス

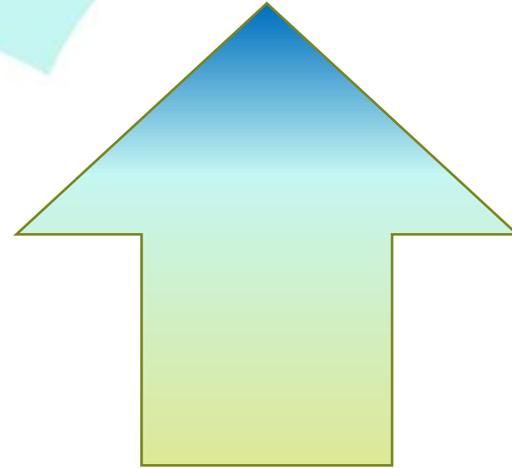
ストレス

ストレス

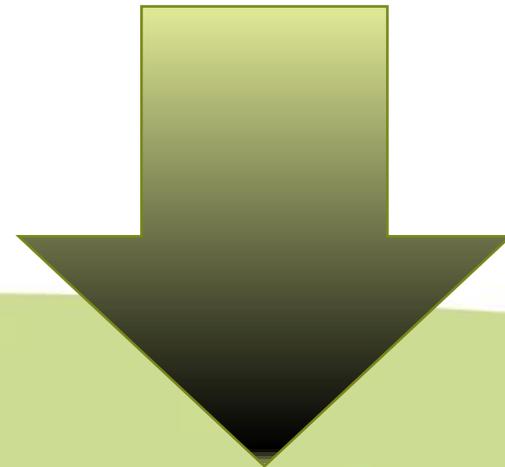
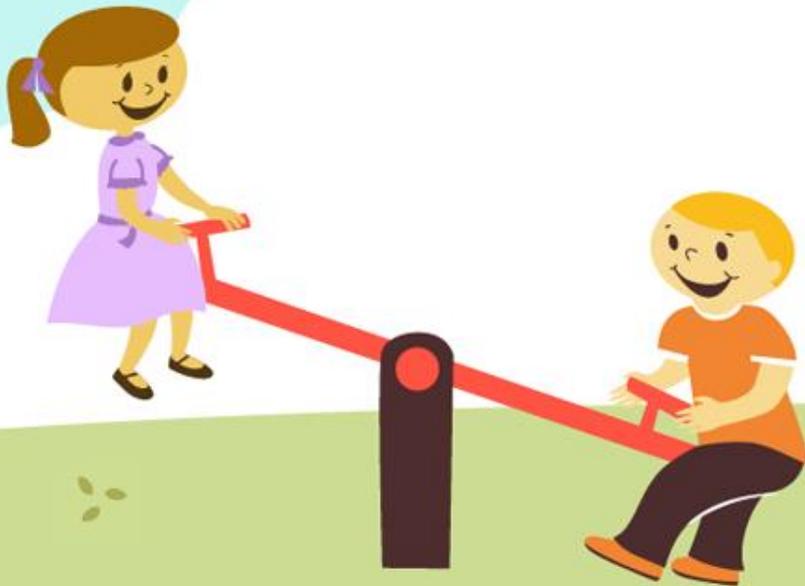
もやもやした気持ち
心配・不安
元気がない



すっきり晴れやかな気持ち



いつもの自分の気持ち



もやもやした気持ち



すっきり晴れやかな気持ち

1. 忘れ物をしてしまった。

-1

2. 褒められた。

+3

3. 友達とけんかをした。

-3

4. 悪口を言われて無視をされた。

-5

5. テストでよい点数だった。

+3

6. 大事な大会で失敗をした。

-5

合計

-8

最高+5点

4点

3点

2点

1点



いつもの自分の気持ち

0点



-1点

-2点

-3点

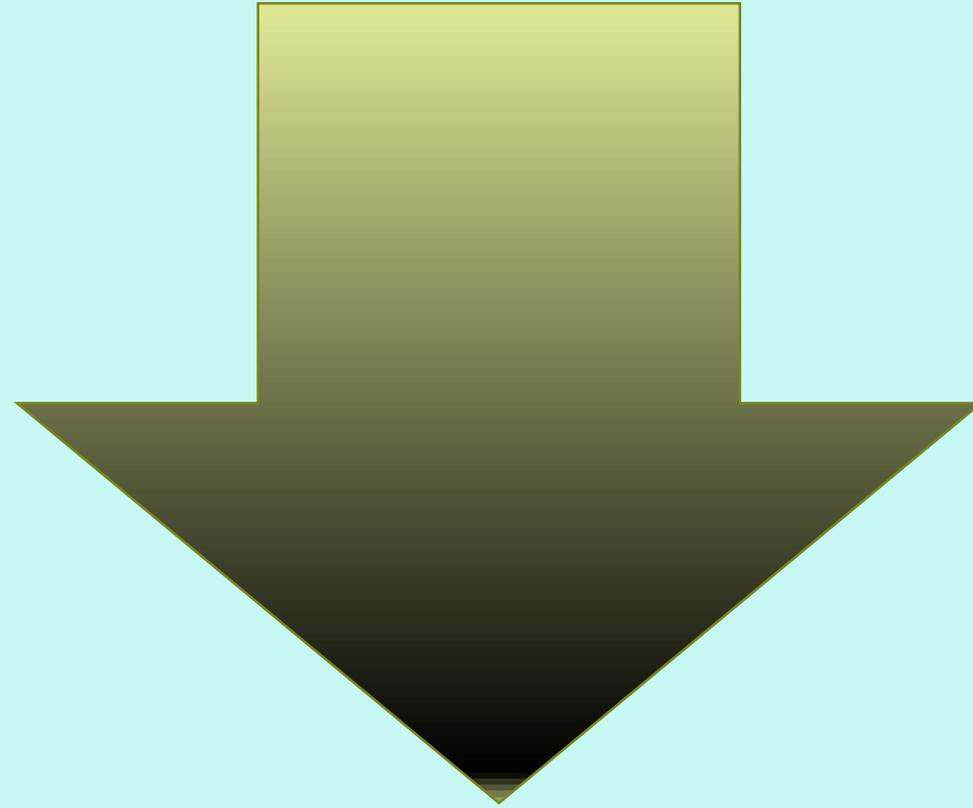
-4点

最高-5点



もやもやした気持ち

いつもの自分の気持ち



もやもやした気持ち



ストレスを解消する方法

- ・大声を出す
- ・甘いものを食べる
- ・好きな音楽を聴く
- ・スポーツをする
- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・よく寝る
- ・大声で笑う
- ・友達と遊ぶ
- など



近くの人に相談してみませんか

相談員

母校の先生

習い事の先生

家族

学校の先生

地域の人



大切なあなたが困っているとき
話を聞いてくれる大人は必ず近くにいます。

あなたは一人ではありません。



2人、3人と近くの大人に相談してみよう

相談員

母校の先生

習い事の先生

家族

地域の人

学校の先生



もう一つお願いがあります。
近くのお友達に次のようなことがあったら

妙に明るくふるまう

消えてしまいたいと言う

急にやせた

怒りっぽくなった

いつもより元気がない

こんなことがあれば
そっと寄り添ってください。



声をかけて心配している
気持ちを伝えてみましょう。

相談されたら、よく相談してくれただね
と言ってみましょう。

そして、一緒に
相談に行ってみましょう。

悩んで心がもやもやしたときは、
誰かに相談して悩みを抱えないようにしましょう。

近くにいるだれかが心配な時は
そっと寄り添って、声をかけて
一緒に相談に行ってあげよう。



あなたが困っているときには、
必ず聞いてくれる人がいます。
一緒に考えてくれる人がいます。

困ったときはSOSを出そう。



スクールカウンセラー(**SC**)や
スクールソーシャルワーカー(**SSW**)に相談しよう！

SCや**SSW**とは…

児童生徒の皆さんの相談に応じ、適切に
アドバイスやサポートができる人



SCやSSWに相談して良い方向に変わった事例

- ・友達との悩みを相談し、一緒に考えてくれたおかげで、悩んでいたことも前向きに考えられるようになった。
- ・いじめられていることを、自分のせいだと悩んでいたが、相談したことにより、そうではないことがわかり、不安が小さくなった。
- ・家族の仲が悪く、居心地が良くなかったが、相談したおかげで、家族のことと自分のことを分けて考えられるようになり、気持ちが楽になった。

誰にも知られたくない場合は電話で相談できます。

なやみいおう

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

24時間いつでもあなたの悩みの相談を受け付けています。

ほかにも悩み相談専用電話はいくつもあります。

あなたのために、様々な大人が相談を待っています。
どんな小さな悩みでも大丈夫です。



ぜひ聴いてみてください。

ワカバの「あかり」

END