

気づいて! 知らせて!

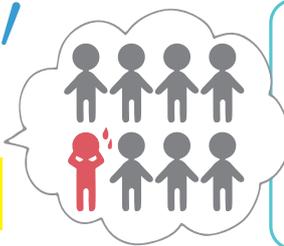
こころの SOS!

今日から君も
ゲートキーパー



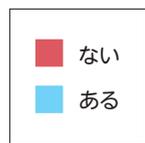
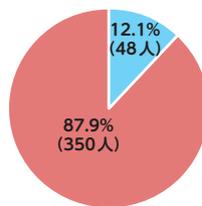
中学生 398 人にアンケート調査しました!

約 8 人に 1 人が
悩みを抱えています



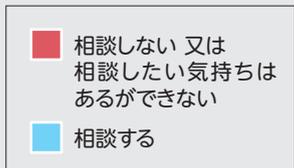
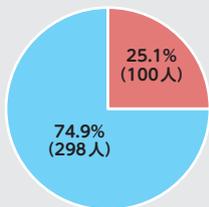
悩みはありますか?

[398人回答]



悩みを抱えた時、人に相談しますか?

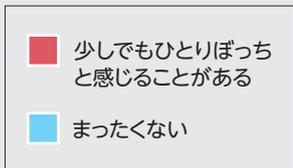
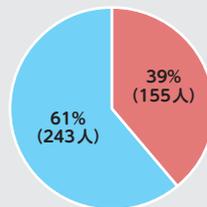
[398人回答]



約 4 人に 1 人が、
悩みを抱えた時、
「相談しない」or「相談したい
気持ちはあるができない」

いま、ひとりぼっちと感ずることがありますか。

[398人回答]



約 5 人に 2 人が、
ひとりぼっち
と感ずることがあります。

アンケート調査から
私達が思ったこと

悩みがあっても相談
できない人が多いのね!



こころのSOSが出たら
どうしたらいい?
友達の様子がおかしい時は
どうしよう...



このリーフレットは、板橋区立中台中学校保健委員の皆さんと学習会や打合せを行い、協同で作成しました。夏休み後に中台中学校の7年生、8年生、9年生の計398名に実施したアンケート結果をもとにグラフ等も作成しています。ご家族の方にも、是非リーフレットを見ていただけると嬉しいです。



こころの健康に
ついて考えてみよう!

1. こころの病気について知ろう！

こころの病気はどうしてなるの？

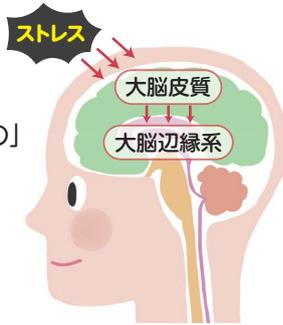
ストレスを受けると…

脳の「大脳皮質」でストレスをキャッチ

- ▶ 「大脳辺縁系」でストレスを「不快なもの」と把握

ストレスを解消できないと…

- ▶ 脳がパンク状態になる
- ▶ こころが壊れてしまう



脳をパンクさせないために

- ✓ 日頃からストレスを解消
- ✓ こころのセルフケアをする
- ✓ 悩みがある時は、人に相談する



こころの病気は誰でもなるの？

~~「弱い人」が
こころを病む？~~

~~友達が少ない
人が病む？~~

~~こころの病気は
遺伝する？~~

こころの病気は
誰でもなる病気です！



こころの病気は、**2割の人**がなると言われており、**誰でもなる**病気です。

10代でも、様々なこころの病気になる可能性があります。いくつかのストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできない時には、こころの調子を崩してしまうことがあります。

こんなサインは注意！ こころのSOSに気づいて！

こころのSOSとは、こころが助けを求めている時に出るサインです。
こころのSOSが出ていないか、ぜひチェックしてみましょう。

こころのSOS（一例）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> わけもなく涙が出る | <input type="checkbox"/> なかなか眠れない、夜中に目が覚める、朝起きられない |
| <input type="checkbox"/> 不安・緊張が高まって、イライラする | <input type="checkbox"/> 食欲がなく食べられない、逆に食べ過ぎてしまう |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んで、やる気がなくなる | <input type="checkbox"/> 頭痛、腹痛、腰痛など体の痛み |
| <input type="checkbox"/> 人づきあいが面倒、人と話したくない | <input type="checkbox"/> 下痢、便秘しやすくなる |
| | <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがある |

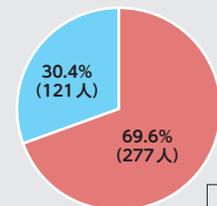
大人みなさん
(‘iawj)
僕達、私達のこころの
SOSに気づいて！



SOSが出たら…
家族や先生などの
大人にも知らせよう！

こころのSOSが出たことは
ありますか。

[398人回答]



■ ある
■ ない

約**3人**に**2人**が、
こころのSOSが出たことが
あります。



2. 自分のこころを守ろう！

こころのSOSに気づいたら、まずは相談！

友達

ちょっと相談してもいい？

今いいかな？

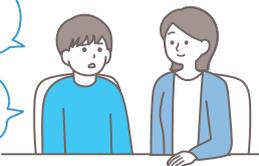


信頼できる友達に。2人っきりのタイミングで。真剣な表情で相談すると相手もゆっくり話を聞いてくれそうだね！

家族

実は話したい事があるんだけど？

怒らないで聞いて欲しいんだけど？



両親や家族には、忙しそうにしている時や、ご飯を食べている時など、ゆっくりしている時を狙うのもいいね！

先生

今お時間いいですか？

場所を変えて相談してもいいですか？



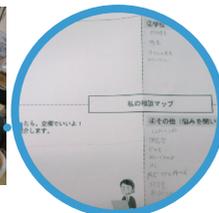
学校の中なら、人が少ない場所で時間をとってもらえるとゆっくり相談できるね！

悩みを抱えた時、誰に相談しますか？
(複数回答可能)

【「悩みがある」と答えた298人回答】
家族／友達／学校の先生／先輩後輩／AI (ChatGPTなど)／習い事の先生(塾含む)／SNS (Yahoo!知恵袋、LINE、X、5ちゃんねるなど)／相談窓口

- 1位 友達
- 2位 家族
- 3位 学校の先生

私の相談先マップを作って、相談できる人を挙げてみたよ！



どうやって相談したらいい？ うまく話せるか不安…

考えがまとまらない時は…

「紙」に書いてみましょう！
文章でも、イラストでも、殴り書きでも良いです。
紙に書き出して、頭の中を整理してみると、自分の気持ちや悩みが相手に伝わりやすいです。



相談できない理由は何ですか？ (複数回答可能)

【100人回答】

- 1位 相談しても何も変わらないと思う
- 2位 勇気が出ない
- 3位 うまく相談できるか心配

日頃のセルフケア、ストレス解消も大切です！

ストレスはその日のうちに解消！なるべくためないように、できるだけ多くのストレス解消法をもっておくことも大切です

セロトニン(幸せホルモン)を利用したストレス解消法も有効です！



- 味わう** 美味しいもの、好きなものを食べる
- 見る** 空を見上げたり、好きな景色を眺める
- 触る** マッサージ、友達や家族とハグ・握手
- 聴く** 好きな音楽、落ち着いた音楽を聴く
- かぐ** アロマをかぐ

★「幸せホルモン」とは…

セロトニンという神経伝達物質。精神を安定させ、気分を良くする作用があります。

ストレス解消法は何ですか？
(複数回答可能)

【398人回答】

- 1位 音楽を聴く
- 2位 寝る
- 3位 スマホをいじる



3. ゲートキーパーになろう！ ～悩んでいる人が周りにいた時～

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のこと！
声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

誰でもなれる！

資格も必要なし！



POINT 1

気づく

- 【身なり】制服の乱れ
- 【視線表情】焦点がさだまらない泣きそう
- 【元気がない】
- 【うつむきがち】
- 【死を感じさせる発言】「死んだ方がまし」「死にたい」



POINT 2

声かけ

悩んでいる人、友達に気づいたら、声をかけてみよう！
例えばどのような声かけができるかなあ…

「いつもと何か違うけどどうした？」
「ちょっとどこか2人で遊びに行かない？」



POINT 3

聴く

相手に寄り添い、話を聴くことは最大の助け！ ▶ 「受け止めてもらえた」「話しても良いのだ」という安心感につながるよ！

○ 心がけたい聴き方

- 共感 そうだったのね つらかったね
- うなずき・あいづち うんうん、そっかそっか
- ねぎらい よく頑張ったね
- 感謝 相談してくれてありがとう



ロールプレイしてみたよ！

× こんな聴き方はやめよう！

- 批判 考えすぎだよ！ それはあなたが良くないよ
- 適当な返事 へー、それで？
- ほおづえ／姿勢が悪い

POINT 4

つなぐ



相談にのってくれる人はたくさん居ます！

保健室、担任の先生など



ご家族



相談先を知っておくことも大切だね！

一緒に相談に行くのもアリ！

「こころのLINE相談」 (精神保健福祉相談)



友だち追加

毎日午後5時から
午後10時まで
(受付は午後9時30分まで)

東京いのちの電話

03-3264-4343
24時間(年中無休)

こんなワードで検索
するといいのね♪

区・子ども家庭総合支援センター 「子どもなんでも相談」

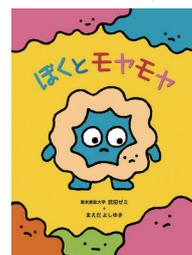
0120-925-610
24時間(年中無休)

24時間相談できる所も
あるんだね！

こころ 相談



「ぼくとモヤモヤ」
もう読みましたか？



「子どもに寄り添うこころの絵本『ぼくとモヤモヤ』を使って研修を受けました。区HPにもアップされているので、是非読んでください。



あなたは一人じゃありません！ 相談に乗ってくれる人はいます！

家族・先生・友達はあなた達を見守っていますよ