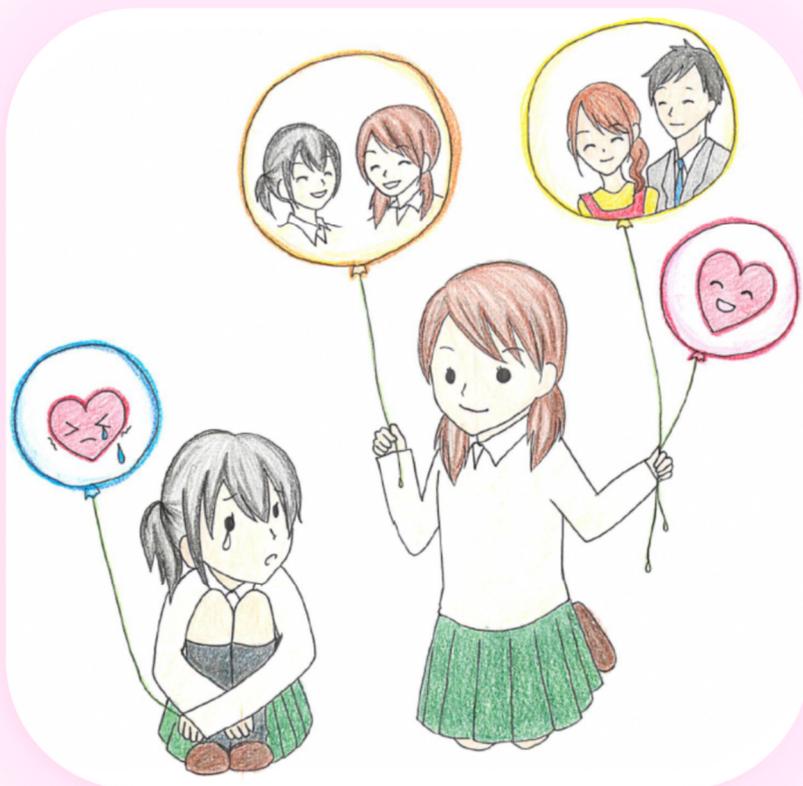


晴れないところに 気づいたら

中学生・高校生用



質問1 . あなたは、この一週間どのような気持ちで過ごしましたか？振り返ってみて、当てはまるところに を付けてください。良い答え、悪い答えはありません。思った通りに答えてください。

		いつも そうだった	ときどき そうだった	まったく そうでは なかった
1	楽しみに している ことが ある			
2	よく眠る ことが できる			
3	泣きたい 気持ちに なることが ある			
4	遊びに 出かけることを 楽しむことができる			
5	この場から、または何かから「逃げ出したい」と 思うことがある			
6	お腹が 痛く なることがある			
7	元気 いっぱいだ			
8	そわそわして 落ち着かない			
9	いやなことをされたとき、自分で「いやだ」 「やめて」などと言える			
10	なにごとに やる気が 起きない			
11	やろうと思ったことが うまくできる			
12	たいくつだ と 感じる ことが ある			
13	何をしても 楽しいと 感じる			
14	家族など身近な人と 楽しく 話をする			
15	こわい夢を みる ことが ある			
16	一人ぼっちだと 感じる ことが ある			
17	落ち込むことがあっても すぐに 元気になる			
18	悲しい 気持ちに なる ことが ある			
19	わけもなく いらいらする ことが ある			
20	食事が楽しい			
の数を上から順に数えて合計の数を書こう		()こ	()こ	()こ

0~18こ . . . 

19~23こ . . . 

24こ以上 . . . 

をつけたところの ↓ のマークは
いくつ ↓ でしたか？



こ

質問1と質問2の結果から、自分にあてはまる場所を探してね。

	の得点が 一番 多かった人	の得点が 一番 多かった人	の得点が 一番 多かった人
1の回答が 	<p>のびのびといろんな活動にチャレンジできていますね。困ったらずくに相談できることが、今、色んなことがうまくいっている“コツ”かもしれません。</p>	<p>あまり物事にこだわらないことも、毎日を楽しく過ごすための“コツ”となっているようです。ただ、時にはすぐにあきらめない方が良い時もあるかもしれませんよ。</p>	<p>嫌なことがあるときは、ワッと親しい誰かや何かにつけてすっきりするというのも多いのでは。ただ、ぶつけられたほうにストレスがかかっていることもあるので、その点にご注意を。</p>
1の回答が 	<p>今、誰かに相談してもイマイチ、気分が晴れないこともあるようです。困っている内容をしっかり伝えと、ぴったりしたアドバイスがもらえるかもしれませんね。</p>	<p>いつものようにくよくよ考えないようにしていても、なかなか気分が晴れてこないようです。時には、どうしたらうまくいくかじっくり考えてみるのも良いかもしれません。</p>	<p>気になることがあって、「助けてー」って言いたい気持ちがあるようです。でも、言ったらどう思われるか、と考えると云えない感じがしているのでは。時には、素直に言ってみましょう。</p>
1の回答が 	<p>相談しても、すっきりしない気分のようです。相談の内容を相手にしっかり伝えたり、他の人に相談したり、他の方法を試してみても良いのではないのでしょうか。</p>	<p>あなたは今、気にしないようにしていても気になることがあるみたい。考えすぎないのはあなたの良いところだけれど、信頼できる人に相談して、他の解決法にもチャレンジしてみてもは？</p>	<p>今、かなり気になっていることがあるみたい。イライラ、もやもや気分が続いているのでは？ その場からいったん離れて気持ちを整理してから、人に伝えると伝わりやすいかも。</p>

こころのお天気が晴れていないとき、

困ったときにどうするか、
いろいろな方法があるんだね。
いろいろな方法を試してみよう！



まずは、いつもの自分の方法でやってみよう

それでもうまくいかないときは、
別の方法を試してみるのも大事かもしれない。
色々な方法が使えると、心も晴れやすいから

<p>の得点が 一番 多かった人</p>	<p>の得点が 一番 多かった人</p>	<p>の得点が 一番 多かった人</p>	<p>の得点が 一番 多かった人</p>
<p>あなたは今、ストレスを感じる事が少ないようです。友だちが悩んでいると、「なんでそんなに悩むの？」などと無邪気に聞いてしまうこともあるかもしれませんので、気をつけましょう。</p>	<p>あなたは何か問題があると、あれこれ考えて工夫することが得意みたい。でも、そんなあなたの力になりたくてあなたを見ている人もいるかもしれません。周りを見てみてくださいね。</p>	<p>基本的に、一人の時間も大切にしたいあなた。でも今は、一人でも、誰かと一緒でも活動を楽しめている様子です。そんな時こそ、友だちといろいろな話ができるといいですね。</p>	<p>あなたは、いろんな出来事を自分の成長のために役立てようとしているようです。自分の力だけでなく、他の人の力も活用できると、さらに大きく成長できそうです。</p>
<p>今、あなたは気になっていることがあるのかも。黙っていると考えてしまうから、と動きすぎていませんか？気になることがあると、うっかりミスをしてしまうこともあるので、ご注意ください。</p>	<p>あなたは、今、解決の方法を考えても、良いアイデアが浮かんでこない気分のようなですね。考えた方法を実行に移してみたり、誰か信頼できる人に相談したりしてみても良いのでは？</p>	<p>今、あなたは少し気になっていることがあるのかも。誰かといっても、落ち着かない...という時もあるのでは。そんな時はそっとみんなと離れて、深呼吸してみると良いかもしれません。</p>	<p>今、あなたは、なかなかうまくいかないと思っていることがあるのではないですか？そんな時は、誰かの意見を聞いてみると良いアイデアが浮かぶかもしれません。試してみてください。</p>
<p>今、あなたはかなり気になっていることがあるみたい。こんな時は遊ぶしかない！と、無理にでも楽しもうとしていませんか？時には立ち止まって、じっくり考えてみるのも良いですよ。</p>	<p>問題が起きた時にはすぐに対処法を考えることのできるあなたですが、今、気になっていることは、ちょっと難問かも。他の人にも意見やアドバイスをもらってみると、新しい見方が発見で</p>	<p>今、あなたは何か気になっていて、「とりあえず、何もしたくない...」という気分なのは？休憩して、エネルギーの充電をしたり、誰かに話して頭の中を整理してみると、元気が出てきそう。</p>	<p>困った時ほど、「自分がんばれば...」と考えがちなところがあるようですが、誰かに尋ねたり、頼ったりするのも成長する上で大切な技術です。この機会にその技術を磨いてみてください。</p>

・・・でもね・・・

そんな時は・・・

でも、いろいろためしてみても、心が晴れなかったらどうすればいいの？



今、苦しいと感じているあなたへ・・・大切な3つのメッセージ

1. 人には、だれにでも、こころが苦しいときがあります。

「こころがギュッと痛い」「涙が止まらなくなってしまう」
「だれも私のことをわかってくれない」

そんなふうに、がまんできなくなるくらい苦しいと思うことがあるかもしれません。
苦しさが、重なってしまうこともあるかもしれません。



そんな時には、こんな気持ちになるのは自分だけかもしれない、自分なんていないほうがいいんだと思ってしまうことがあるかもしれません。そういうふうに苦しいときがあるのです。

2. こころが苦しいときは、だれかに相談しましょう。

苦しいときには、「人に話したって、何も変わらない」と考え、話したくないと思う人もいるかもしれません。自分で乗りこえようとするのも大切です。ですが、「だれかに相談できる」ということも生きていく上ではすばらしい力なのです。



3. どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません。



とっても苦しいとき、「この苦しさはずっと続くのかな」と思ってしまうことがあります。ですが、過ぎていく時間とともに、新しい出会いがあったり、生活する場所が変わったり、あなた自身が成長していったり...そんな中で、苦しい気持ちも変わります。いろいろなきっかけで、こころの状態も変わるものなのです。

今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ...大切な2つのメッセージ

1. 話を聴いてください。

アドバイスをうまくできない自分を責めてしまったりすることがあります。
でも、「話を聴く」ということが、最も大切な方法なのです。

無理にアドバイスをしようしたり、批判したりしないで、
まず、「うん、うん、そうなんだね」と話を聴いてください。

話をしてくれた人に対して、誠実な態度で接してしっかり聴いたら、
信頼できる大人の人に相談をしてください。

うなずきながら、
ゆっくり聴きましょう



うん、うん
そうなんだね。

こたえをだそうと
焦らなくていいのです



一緒に考えよう。

え~!そんな
ことないよ。



考えすぎじゃない?

相手の立場に立って話を聴きましょう

2. 誰かに相談してください



あなたが聴いたお話の内容が、とっても深刻で、お友だちが死にたいということばを口に出してしまうぐらい苦しい気持ちでいる場合には、
必ず 信頼できる大人に相談をしましょう。
そのお友だちのいのちを守るために、そのお友だちの気もちも大切にしながら、適切な援助を求めることが大切です。

こころが苦しいときに相談できる人って、どんな人？

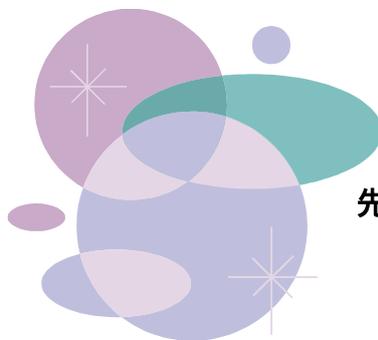
あなたのまわりには、あなたの話を聴いてくれる人がたくさんいます。
あなたが話をしてくれるのを待っている人がたくさんいます。
安心して話せる相手に、苦しいところを伝えましょう。
そして軽くしましょう。



家族



親せき



地域の人



先生 ・ 友だち
スクールカウンセラー



みなさんの助けとなる相談機関



名前	電話番号（電話ができる時間） のマークがついている電話番号は、お金がかかりません
24時間子供 SOS ダイヤル （親子ホットライン）	なやみいおう 0120 - 0 - 78310（毎日24時間）

スクールネット@伝えんば長崎	WEB アクセス (毎日 24 時間)	LINE 登録 (毎日 24 時間)
		
長崎いのちの電話	0 9 5 - 8 4 2 - 4 3 4 3 (毎日午前 9 時～午後 10 時) 第 1・3 土曜日は 24 時間	
チャイルドライン	0 1 2 0 - 9 9 - 7 7 7 7 (毎日午後 4 時～午後 9 時) 年末年始を除く	
子どもの人権 1 1 0 番	0 1 2 0 - 0 0 7 - 1 1 0 (月～金曜日・午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分) 祝日・年末年始を除く	
ゆめおす (長崎県子ども・若者総合相談センター)	0 9 5 - 8 2 4 - 6 3 2 5 (月～水、金、土・午前 10 時～午後 6 時)	
ヤングテレホン(警察)	0 1 2 0 - 7 8 6 - 7 1 4 (月～金曜日・午前 9 時～午後 5 時 45 分) 祝日・年末年始を除く	
児童相談所相談専用ダイヤル	0 1 2 0 - 1 8 9 - 7 8 3 (毎日・24 時間)	
児童相談所虐待対応ダイヤル	いちはやく 1 8 9 (毎日・24 時間)	
こころの電話 (長崎子ども・女性・障害者支援センター)	0 9 5 - 8 4 7 - 7 8 6 7 (月～金・午前 9 時～12 時、午後 1 時～3 時 15 分) 祝日・年末年始を除く	

(最終更新：令和 6 年 9 月)