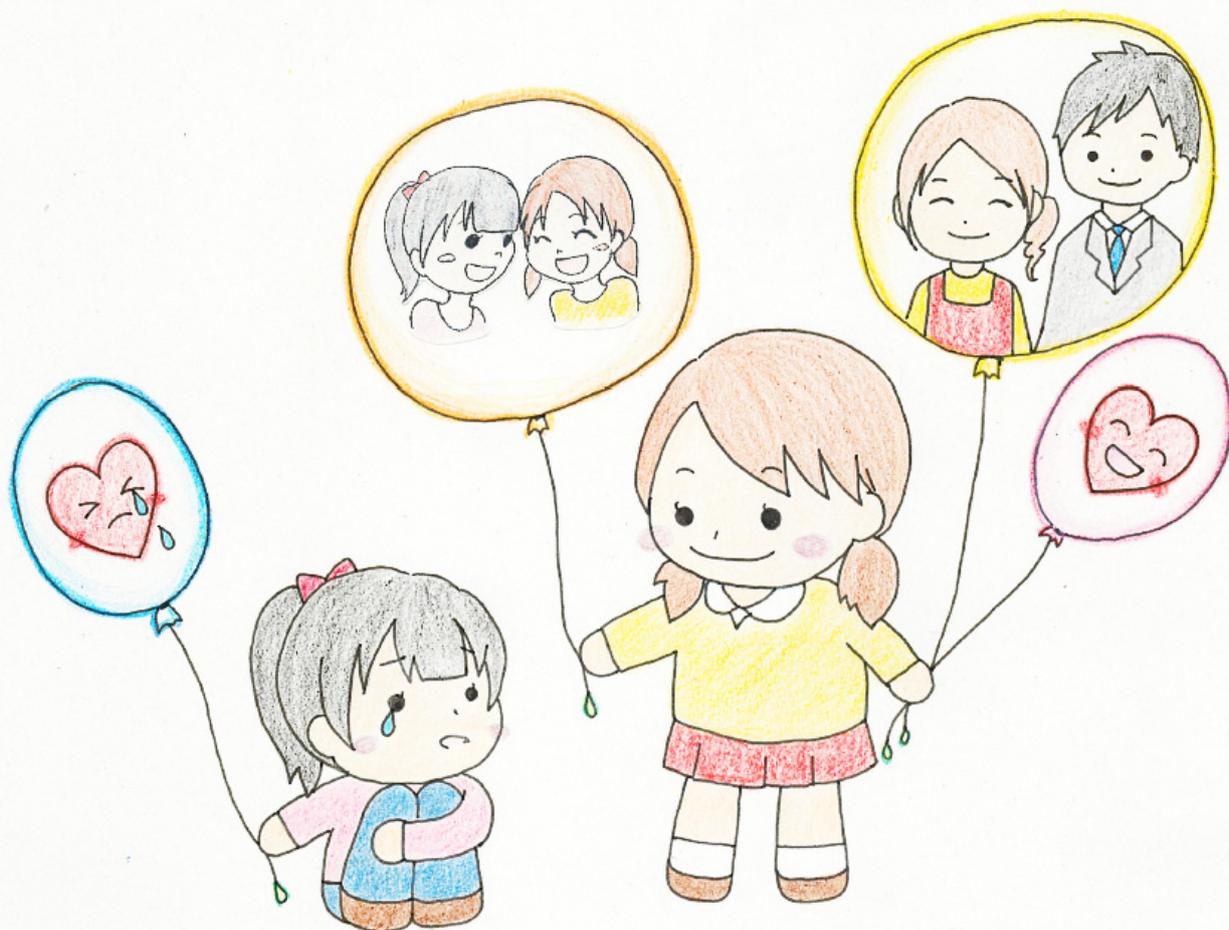


晴れないところに 気づいたら

小学校高学年用



質問1. みなさんがこの一週間の^{いっしゅうかん}どのような気持ちだったか、当てはまるものに 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	よくねむる 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・・・	

のマークは ぜんぶで
いくつあったかな？

↓

←

質問2 . なにか、いやなことや困ったことがあった時に、あなたはどのようにしていますか？
 あてはまるところに をしてください。

			よく あてはまる	少し あてはまる	あまり あてはまらない	ぜんぜん あてはまらない	
1	だれかに どうしたらよいかを 聞く						
	だれかに 協力してくれるように たのむ						
3	どうしようもないので あきらめる						
	そのことを あまり 考えないようにする						
5	大声を出して泣いたり、ぬいぐるみを たたいたり、とにかく いやな 気持ちを外に出す						
	だれかに 話して 気持ちを晴らす						
7	友だちと遊ぶ						
	好きなことや、別のこと(ゲームなど)をする						
9	解決するために やるべきことを 考える						
	何が その原因かを 見つける						
11	一人で 考えたり、泣いたりする						
	一人になれる 場所に行く						



番号						
は いくつあったかな？						

あなたの、今のところのお天気は 何だったでしょう？
 こまった時のあなたは、どの方法を一番使っていましたか？
質問1と質問2の結果から、今のあなたに一番近いタイプを
 探してみてください。



	質問2で の 数が いちばん 多かった人	質問2で の 数が いちばん 多かった人	質問2で の 数が いちばん 多かった人
1の回答が 	今は元気！ でも、こまったときには家族や友だち、先生たちに上手に相談できるあなた。お話を聞いてもらいましょう。	悩んでも、どうしようもないことがあるよね！なんとかなるさ！というあなた。でも、時には落ち着いてそのことを考えてみるのもよいかもしれません。	周りの人には、自分の気持ちを分かってほしいし、みんな分かってくれるよと思っているあなた。他の人はどんなふうになっているのが観察してみて。
1の回答が 	まだ大丈夫な気もするけれど、気になることがあるあなた。早めにだれかに相談してみるとよいかもしれません。	なんとなくモヤモヤ気分がすっきりしないあなた。気にしないようにしても気になってしまう時は、実は、じっくり考えるチャンスかも。	「もうダメ」って言いたいような...まだ大丈夫と思いたいような...。自分でできる工夫は何かな？と自分のできることをあらためて見直してみて。
1の回答が 	なんとなく、気分がすっきりしないあなた。だれと話すと、自分の気持ちを分かってもらえるか考えてみて。周りの人が力になってくれるでしょう。	気になることがあるけれど、気にしないようにしたいという気分かもしれません。どうしたらいいのか、だれかに聞いてみると、アイデアが浮かぶかも。	何とかしてよ！って怒りだしたい気分なのかもしれませんね。そんな時は、どうしたいか、何を困っているのか、あせらずに、言葉で伝えてみてね。

ココロ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。
 いろん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

	質問2で の の数が いちばん 多かった人	質問2で の の数が いちばん 多かった人	質問2で の の数が いちばん 多かった人
1の回答が 	楽しいことをすれば、楽しい気持ちになる、と楽しいことが大好きなあなた。時には、伝記や小説などを読んで、じっくり考える練習を。	いつも、何に対しても良い方法をとりたいと、しっかり考えようとするあなた。あなたの方法もすてきだけれど、他の人のアイデアも参考にしてみてください。	落ち込んだ顔を人には見せたくないあなた。心配かけたくないと思っているみたい。でも、がまんできないときには、ちゃんとだれかに伝えましょう。
1の回答が 	楽しいことをしているも、“何か気がなっているあなた。いつもと同じやり方で元気がたまらない時には、だれかにお話ししてみましょう。	今は、なんだか、いつものようには良いアイデアが浮かばない気分のようにです。そんな時には、尊敬する人にアドバイスをもらってみましょう。	ちょっと一人でのんびりしたい気分のようにです。ずっと笑っているのも疲れたな、と思っているのかもしれない。早めに寝るなど工夫してみてください。
1の回答が 	「いやだなあ」と気になることがあるみたい。だれに聞くと良いアドバイスをもらえそうか、信頼できる人にたずねてみると良いかも	今は、「どうしよう。ぜんぜん良い知恵が浮かばない」と焦っている状態かも。でも、方法はあるのです。時には人に頼ってみてください。	自分の気持ちをわかってくれる人がいないような気がして、少しさびしい気分のようにです。いやなことから、少し気持ちを離して気分を変えてみて。

・・・でもね・・・

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？

そんな時は・・・



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。

「こころがギュッといたい」「なみだがでる」
「だれも自分のことをわかってくれない」

そんなふうに、おもってしまうことがあるかもしれません。
苦しさが、いくつ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が、そういうふうに苦しいときがだれにでもあるのです。

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、「だれかに話しても、なにも変わらない」と考え、だれにも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ことも大切です。ですが、「だれかに相談できる」ということもあなたが持つ大切な ちから なのです。



3. どんな苦しさも、ずっと同じ状態じょうたい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・・・大切なメッセージ

1. 話を聴(き)いてください。

なやんでいる人が目の前にいたら、何かアドバイスをしてあげたくなったり、うまくアドバイス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。

むりにアドバイスをしようしたり、
まちがっていると感じたことを「ちがうよ」と言ったりしないで、
まず、「うん、うん、そうなんだね」と話を聞いてください。

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聞いたら、

信らい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



こたえをだそうと

あせ
焦らなくていいのです

うん、うん
そうなんだね。



そんなふうに
感じてたんだね。

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. だれかに相談してください



あなたが聴いたお話の内容が、とても大変で、お友だちから「しにたい」ということばを聴いてしまったときなどには、かならず信らいできるおとなの人に相談をしましょう。

そのお友だちのいのちを守ることなのです。そのお友だちの気もちも大切にしながら、そのお友だちにとって、より良い方法を教えてもらうことが大切です。

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。

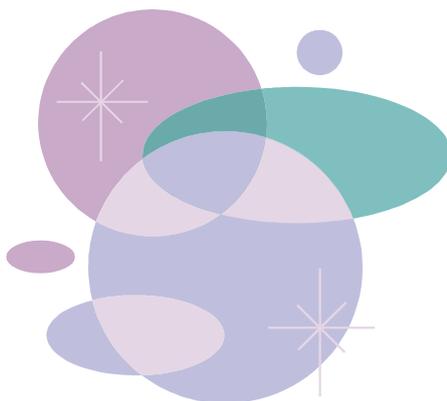
あなたが話をしてくれるのを待っている人がたくさんいます。

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



先生 ・ 友だち
スクールカウンセラー



親せき

地域の人



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 ^{じかんこども} 子供SOSダイヤル (親子 ^{おやこ} ホットライン)	0120-0- ^{なやみいおう} 78310（毎日24時間）
^{ながさき} 長崎いのちの ^{でんわ} 電話	095-842-4343（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	0120-99-7777（毎日午後4時～午後9時） 年未年始を除く
子どもの ^{じんけん} 人権110 ^{ばん} 番	0120-007-110 （月～金曜日・午前8時30分～午後5時15分） 祝日・年未年始を除く
ゆめおす （長崎県子ども・若者総合相談センター）	095-824-6325 （月～水、金、土・午前10時～午後6時）
ヤングテレホン（警察）	0120-786-714 （月～金曜日・午前9時～午後5時45分） 祝日・年未年始を除く
児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783（毎日・24時間）
児童相談所虐待対応ダイヤル	^{いちはやく} 189（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）	095-847-7867 （月～金・午前9時～12時、午後1時～3時15分） 祝日・年未年始を除く

（最終更新：令和6年9月）