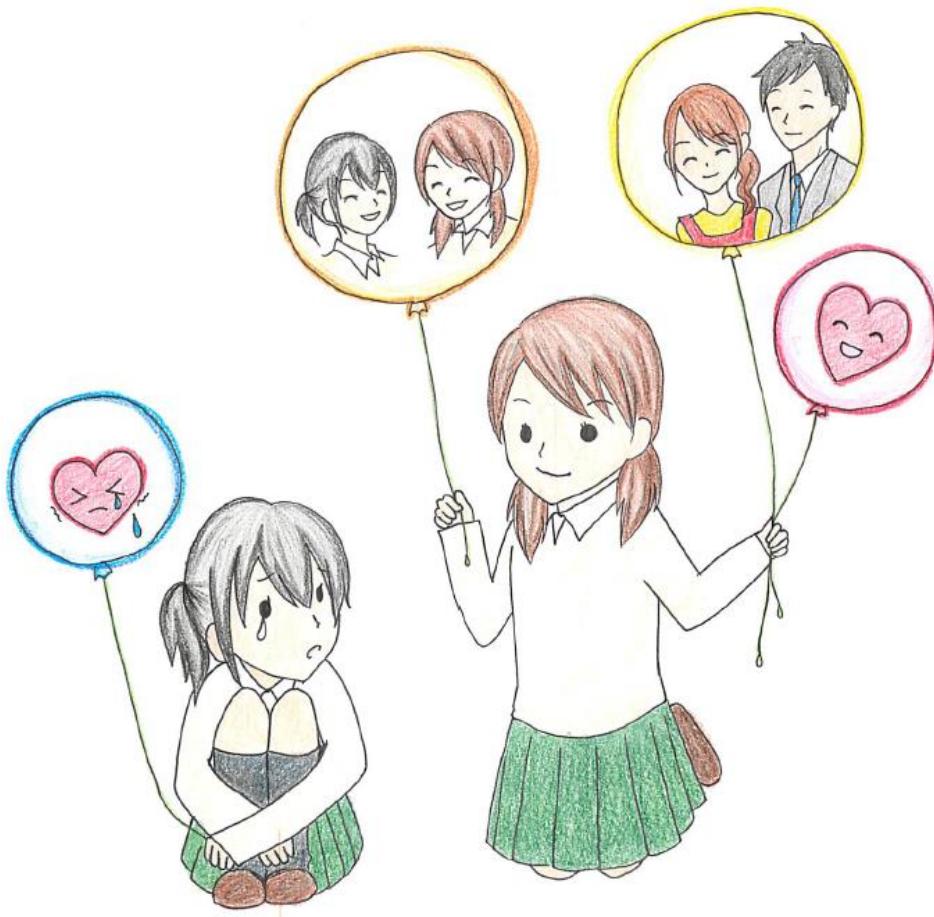


晴れないこころに 気づいたら

中学・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。

		そう だつ た	い つも	そ う だつ た	とき どき	ま つた く 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	なにごとにも 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
いくつ
マークは
でしたか？

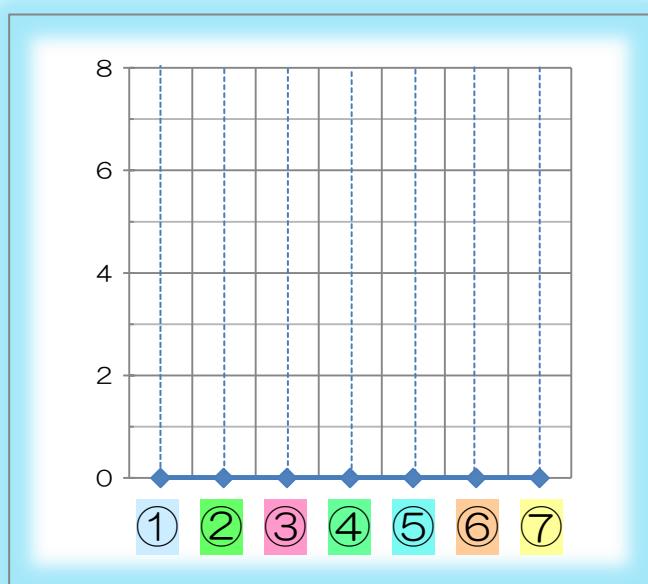
こ

質問2. なにか、嫌なことや困ったことがあった時に、あなたはどうしていますか？

下のそれぞれの質問に対して、一番よくあてはまるところに一つだけ○をしてください。

		あてはまらない ぜんぜん	あてはまらない あまり	あてはまる 少し	あてはまる よく	合計
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頼む	★	★★	★★★	★★★★	
②	どうしようもないのあきらめる	★	★★	★★★	★★★★	
	そのことをあまり考えないようにする	★	★★	★★★	★★★★	
③	嫌なことや困ったことへの不満をだれかにぶつける	★	★★	★★★	★★★★	
	ぬいぐるみなどをたたいてすっきりする	★	★★	★★★	★★★★	
④	友だちに電話やメールをする	★	★★	★★★	★★★★	
	好きなこと（ゲームなど）をする	★	★★	★★★	★★★★	
⑤	解決するためにやるべきことを考える	★	★★	★★★	★★★★	
	何がうまくいかない原因かを見つける	★	★★	★★★	★★★★	
⑥	一人で考えたり、泣いたりする	★	★★	★★★	★★★★	
	一人になれる場所に行く	★	★★	★★★	★★★★	
⑦	嫌なことや困ったことを変えようと努力する	★	★★	★★★	★★★★	
	自分を変えようと努力する	★	★★	★★★	★★★★	

★の数を記入して線で結んでみよう



①～⑦、それぞれの番号の合計点を記入してみよう

項目	点数
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	



質問1と質問2の結果から、自分にあてはまるところを探してね。

	① の得点が一番 多かった人	② の得点が一番 多かった人	③ の得点が一番 多かった人
1 の回答が 	のびのびといろんな活動にチャレンジできているようですね。困ったらすぐに相談できることが、今、色々なことがうまくいっている“コツ”かもしれません。	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。	嫌なことがあるときは、ワーッと親しい誰かや何かにぶつけてすっきりするということが多いのです。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、その点はご注意を。
1 の回答が 	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ると、ぴったりしたアドバイスがもらえるかもしれませんね。	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て良いかもしれません。	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、と考えると言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。
1 の回答が 	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かでしょうか。	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は？	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。

ここ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

④ の得点が一番 多かった人	⑤ の得点が一番 多かった人	⑥ の得点が一番 多かった人	⑦ の得点が一番 多かった人
<p>あなたは今、ストレスを感じることが少ないようです。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、誰かと一緒に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、ご注意を。</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です。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かも。誰かについても、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と思っていることがありますか?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きそう。</p>	<p>今、あなたは何かが気になっていて、「とりあえず、何もしたくない…」という気分なのでは?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、元気が出できそう。</p>	<p>困った時ほど、「自分ががんばれば…」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の大切な技術です。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ていない」

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、自分なんていの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、「話を聞く」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。



考え方すぎじゃない？

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、苦しいこころを伝えましょう。

そして軽くしましょう。



うだんきかん
みんなの助けとなる相談機関 (☎ の印は、お金がかかりません)

名称 (運営しているところ)	電話番号	電話ができる時間
24時間子供SOSダイヤル (長崎県教育委員会)	0120-0-78310 (なやみいおう)	24時間 (毎日)
親子ホットライン (長崎県教育センター)	☎ 0120-72-5311	9:00~20:50 (月~金) 祝日・年末年始を除く
ヤングテレホン (警察)	☎ 0120-786714 (なやむなひとよ)	9:00~17:45 (月~金) 祝日・年末年始を除く
子どもの人権110番 (長崎地方法務局)	☎ 0120-007-110	8:30~17:15 (月~金) 祝日・年末年始を除く
子ども・家庭110番 (長崎県)	095-844-1117	9:00~20:00 (毎日) 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)	095-824-6325	10:00~22:00(土は18:00まで) (月・火・水・金・土)
こころの電話 (長崎こども・女性・障害者支援センター)	095-847-7867 (なやむな)	9:00~12:00 13:00~15:15 (月~金) 祝日・年末年始を除く
テレホン児童相談室 (佐世保こども・女性・障害者支援センター)	0956-23-1117	9:00~17:00 (月~金) 祝日・年末年始を除く
県央児童家庭支援センター (通称: ラポールセンター) (児童養護施設大村子供の家)	0957-55-9431	9:00~17:00 (月~土) 祝日・年末年始を除く
長崎いのちの電話 (社会福祉法人長崎いのちの電話)	095-842-4343 <毎月10日のみ> ☎ 0120-783-556	9:00~22:00 (毎日) ・第1・3土曜日は朝9:00~翌朝9:00 ・毎月10日は朝8:00~翌朝8:00