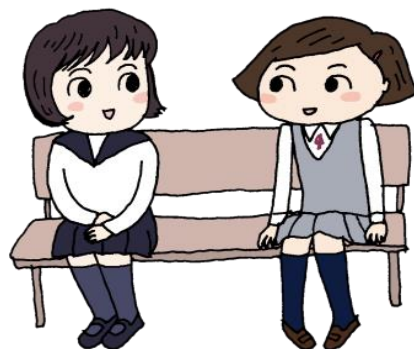


心豊かな人生を ～ 未来は変えることができる ～



イラスト：細川貂々



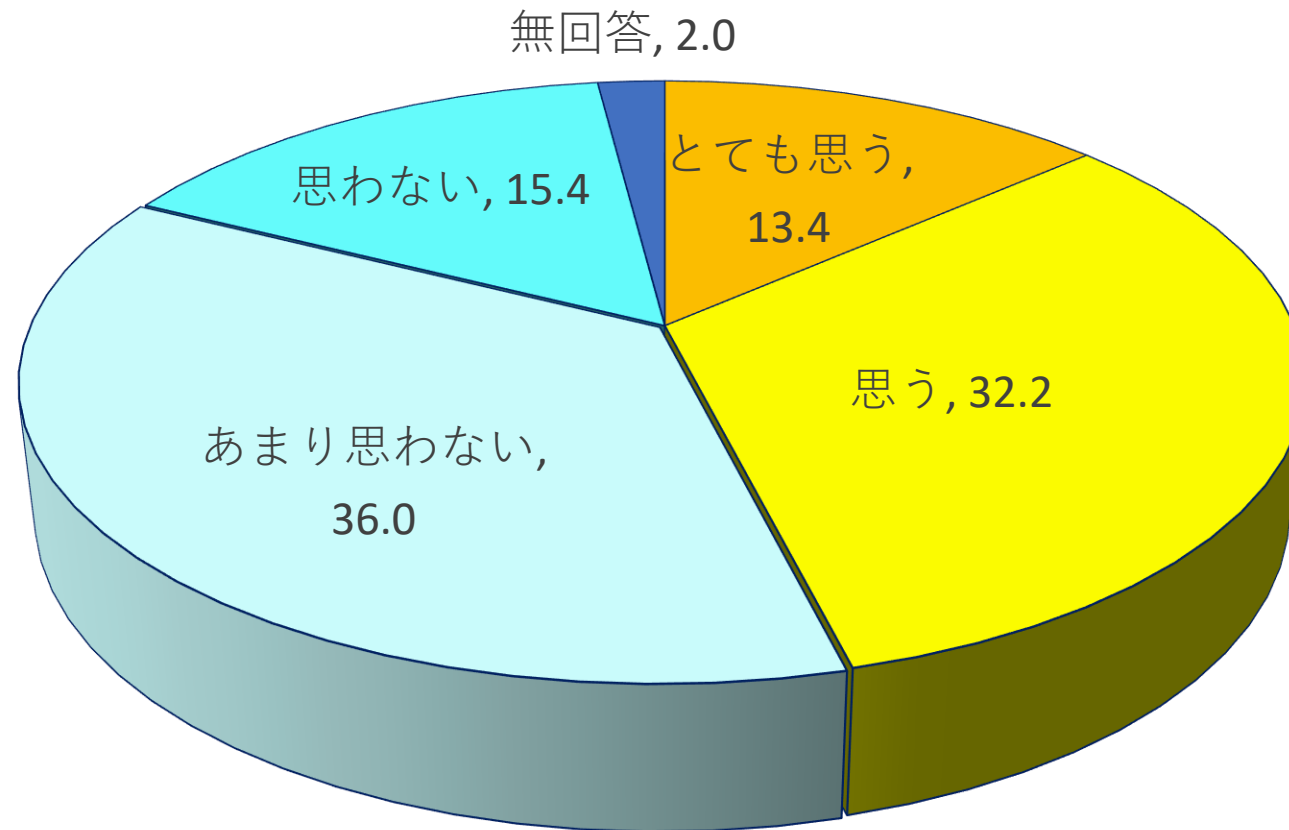
いのち
支える

昨年の授業の振り返り

- 1 みなさんは、かけがえのない**大切な存在**
- 2 ストレス（悩み）があることは自然なこと
＜ポイント＞ 適度のストレスは成長の糧
- 3 自分に合った「セルフケア」を見つけよう
- 4 悩みを抱え込まず、**助けを求めよう**
＜ポイント＞ 話を真剣に聞いてくれる人は必ずいる。
- 5 友だちの悩みを**真剣に受け止めよう**
＜ポイント＞ 「共感」と「傾聴」

1 あなたは、自分のことが好き？

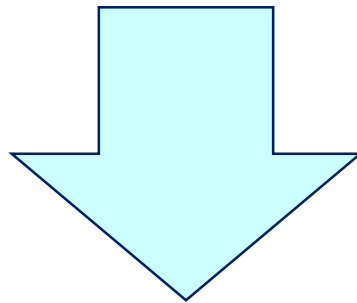
「自分のことが好きだと思う」高校生は
45.6%です。



あなたはあなたのままでいい

- あるがままの自分を受け入れ、肯定してみよう

自他の個性や多様性を認め、
お互いに認め合うことが大切



もし自分をなかなか好き
になれなかったら



何に見えますか？

同じ絵でも、**見方を変える**と別の絵に見える

演習

自分に対する見方を変えてみよう

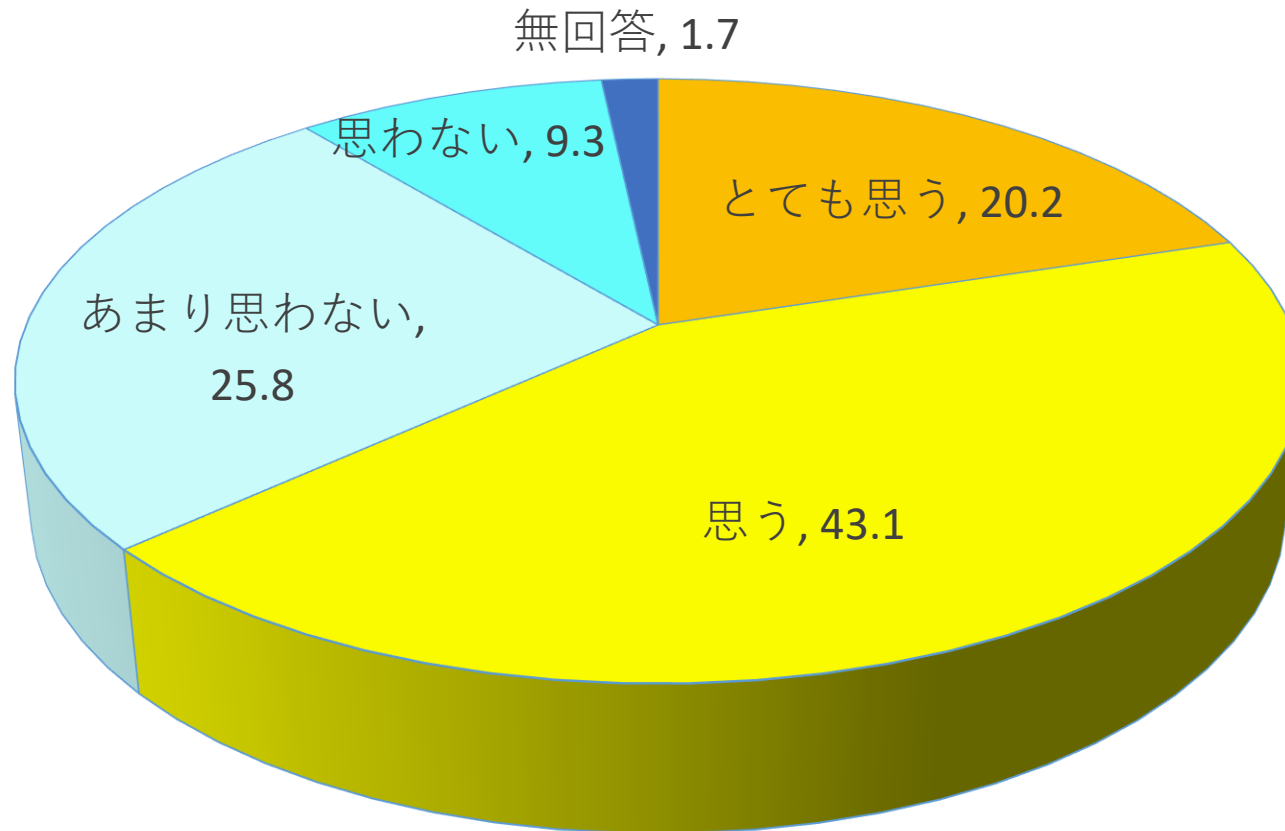
見方を変えれば、違った自分が見えてきます
前向きに解釈しよう（考え方の選択は自由）

例) 優柔不断 → 思慮深い

気が弱い → やさしい

2 あなたは、自分の将来が楽しみ？

「自分の将来が楽しみだと思う」高校生は
63.3%です。

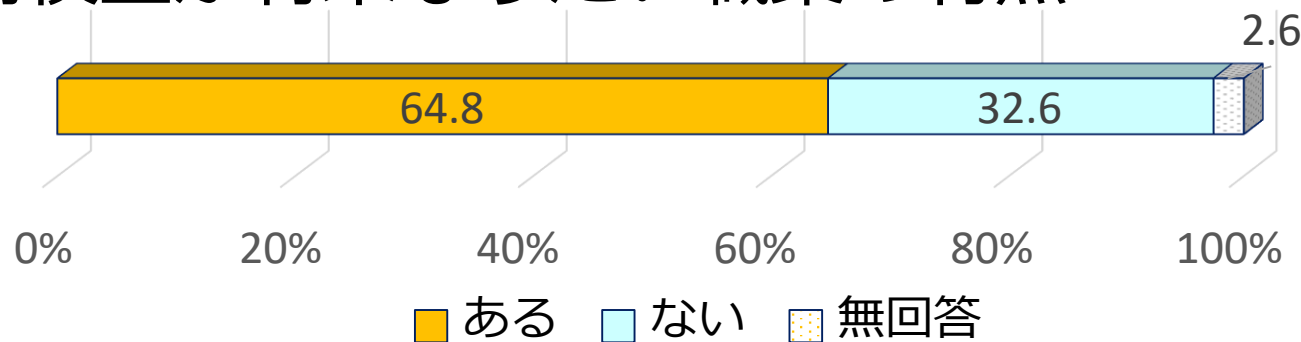


考えてみよう

自分の将来が楽しみだと感じられる（感じられない）理由は何だろう？

- 将来の夢や希望がある（ない）から？
- 打ち込めるものがある（ない）から？

高校生が将来なりたい職業の有無



将来が楽しみな人の割合とほぼ同じ

将来の夢や希望、打ち込めるものが、今はまだ見つからなくたって悪いことじゃない。
でも、好きなこととか夢中になれるものがある？

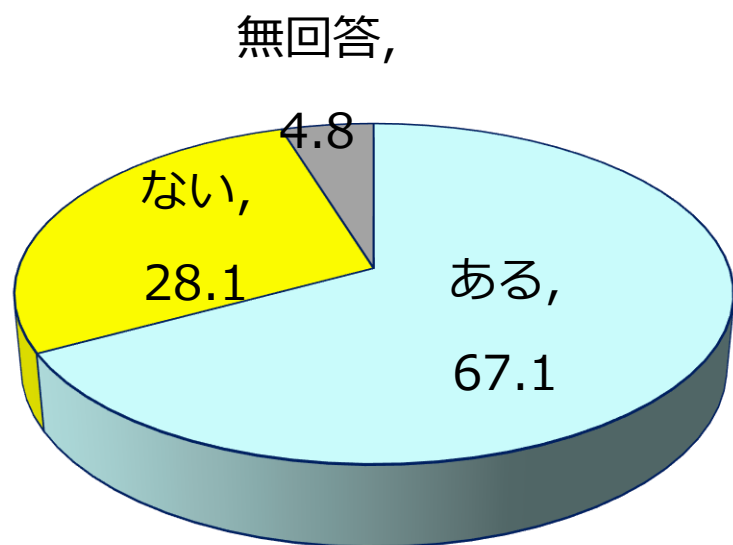
好きなことには夢中になれるもの

- 親や先生に言われなくてもやろうとする
- 時間を忘れて没頭できる
- 苦労や努力を惜しまない
- なりたい自分になるためには頑張れる
- 「今」よりも高いレベルを目指そうとする
- 全力を尽くした後には心が充実する

3 ストレスへの対処

約7割の高校生が、悩みを抱えています。
悩みがあることは、**ごく自然なこと**です。
その内容も様々です。

高校生の悩みの有無



高校生の悩みの内容



(1) ストレスには2つの種類がある

ストレス

適度な（良い）ストレス

- ・ 身体に負荷をかける運動をすることによって、体力が向上するように、適度なストレスは必要です。
例) 適度なプレッシャーは、やる気や集中力を高める
- ・ 人生で遭遇する困難（ストレス）が成長を促したり、能力を目覚めさせることがある。
例) 難しい課題を克服したときに得られる達成感、自信、スキルアップ

過度な（悪い）ストレス

- ・ 自分のストレス耐性、問題解決能力を超えたものが、過度なストレスとなる
⇒眠れない、食欲がない、お腹や頭が痛い、疲れやすいなどの身体症状 ⇒ これは「心のSOS」

(2) ストレス対処法でストレスを解消しよう

- 例)
- ・ 運動する
 - ・ 読書する
 - ・ 花の香りをかぐ
 - ・ 深呼吸して落ち着く
 - ・ 別の場所にいる自分を想像する

演習

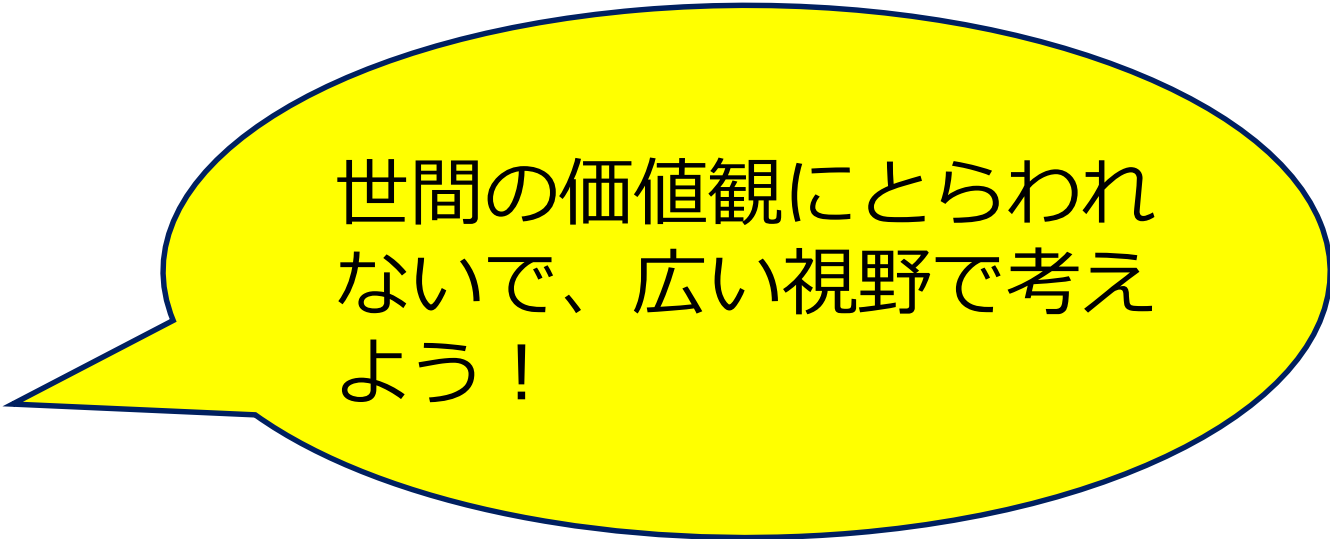
友だちのストレス解消法を聞いてみよう
(新たなストレス解消法のヒントになるかも)

(3) フェアな思考法を身に付けよう

○ 見方を変えよう

- ・ネガティブなことを考えていると、ネガティブなことで頭の中がいっぱいになりがちです。

⇒ポジティブ、ネガティブの両面をバランスよく考えよう！



世間の価値観にとらわれ
ないで、広い視野で考え
よう！

○ 「どうしよう…」 ⇒ 「こうしよう！」
現状を冷静に分析し、客観的に考えてみよう

⇒ 「事実」と「憶測・推測」の区別をして客観的な事実だけを受け入れる！

⇒ 事実の解釈（受け止め方）によって、自分の気持ちや考えを整理しよう！

先の見通しができると不安を減らせるよ

○ 心に余裕を持とう

- ・ 失敗しても気にせず、無理はしない。
- ・ 信念は揺るがないが、かたくなでもない柔軟さ。
- ・ 時には立ち止まってもいい。
- ・ 困った時に誰かに頼るのは、自然なこと。

障壁は乗り越えず
回り道してもいい

考えてみよう

失敗をどう捉えたら良いだろうか？

- ☆ 「失敗を成功の糧」にしよう
貴重な経験ができたと前向きに捉えてみる
- ・ 失敗の原因を究明する
具体的に何が課題なのかを明確にする
- ・ 解決のイメージを持つ（現実的な）
複数の解決策を考えてみる
- ☆ 「真剣に考えて、深刻に考えない」ことも大事



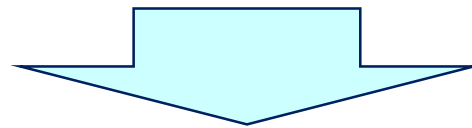
「他人と過去は変えられないが、
自分と未来は変えられる」

(4) 自分で解決できることと、解決できないこと

○すべての悩みを自力で解決することは難しい。

次の3つの力を身に付けよう。

- ① 自分で変えられるものと、変えられないものを見分ける賢明さ…「スマート」
- ② 自分で変えられるものは変える勇気…「チャレンジ」
- ③ 自分で変えられないものは、それを受け入れて、他者に相談する冷静さ…「クール」



- ストレスに耐える力 (ストレス耐性) には限界がある
勇気を出して 「信頼できる大人」に相談しよう!

(5) 相談に対する誤解と意義

(誤解)

- × 相談することは恥ずかしいこと、格好悪いこと
→ **相談することは、自分を大切にしている行動**
- × 自分ではどうしようもなくなってから相談する
→ **ストレスの強度は、その持続時間に比例するので、早めの相談が大切**

(意義)

- **解決策と一緒に考えてもらえる**
- 話を聴いてもらうことで気持ちが整理され、**苦しさが軽くなる**
- 言葉にすることで、自分の気持ちに気づき、**自分を客観的に見ることが出来る**

* 相談することは、相手に迷惑をかけること？



相談するということは、その人のことを「信頼している」と伝えていることと同じ。

* 他人から信頼されるのは迷惑なこと？



「相談される」「甘えられる」ことをうれしく感じる人は思ったよりいる

相談した大人が、真剣に話を聴いてくれなかったら…

- 真剣に受け止めてくれる人は必ずいる
- あきらめずに、最低3人に相談しよう

SOSを出さないと、誰も助けてくれないの？

- 家族、先生、地域の大人が、みなさんが悩みを抱えていないか、いつも見守り、手を差し伸べられるよう努めています

相談できる人が身近にいないときは？

○ いろいろな専門相談機関があります

相談機関	連絡先	受付時間	備考
学校生活相談センター	0120-0-78310	24H 365日	無料 メール可
子ども支援センター	0800-800-8035	月～土 10～18時	無料 メール可
LINE相談「ひとりで悩まないで@長野」	別途カード配布	夏休み前後など期間限定	無料
スクールカウンセラー	先生に相談してください		

5 いつもと様子が違う友だちがいたら？

さりげなく
声をかける



真剣に聴く姿勢
を示す



しっかり
話を聴く



ねぎらう



信頼できる
大人に相談する

- 元気ないけど、何かあったの？
- 私でよかったら話して
- 調子悪いの？

- 聴く姿勢によって、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができる
(理解しようと寄り添う+静かに待つ)

- 一方的に自分の意見を言わない
- 善し悪しの判断や批判はしない
- この人なら分かってくれると感じてもらえるように
- 聴いてもらえるだけで安心する場合もある

- 打ち明けてくれたこと、苦労してきたことを労おう
 - ・ 打ち明けてくれてありがとう
 - ・ 辛かったね / よく頑張ってきたね

- 自分たちで解決できない場合
 - ・ 信頼できる大人に、一緒に相談に行こう！

○ 声かけの効果

声かけの言葉	声かけの効果
どうしたの	気にかけてくれている人がいる と分かるだけで、気持ちが落ち着きます
辛かったね	自分の気持ちを汲み取ってもらえた と嬉しくなります
よく頑張ってきたね	悩んでいる人は、長い間頑張ってきました 温かいねぎらいの言葉は心に響きます
いつもそばにいるよ	悩んでいるときは孤独です 寄り添う言葉によって救われます
いつでも話を聴くよ	苦しいときは本音を語れないもの 本音と言える人がそばにいることは心強い
相談してくれてありがとう	悩んでいるときは、本当に信頼できるひとにしか相談できないもの 相談してもらえたということは信頼の証

6 たった一度の人生

自分の価値観を持とう

- ・ 他人の価値観に振り回されない
- ・ 褒められるためだけに生きている訳ではない
- ・ 自分らしく生きることのすばらしさ

100人いれば、100通りの幸せがある

当たり前前の幸せが身近にある

- ・ 日常的に自分が手にしている幸せには気づかないもの。
- ・ 今あるものがなかったと想像してみると、自分の幸せに気づくことがある。

今日の授業のまとめ

- 1 あなたは、あなたのままでいい**
～ 見方を変えれば、良い点が見えてくる ～
- 2 夢中になれる人生を選択しよう**
～ 主体的に選択した人生は楽しい ～
- 3 ストレスに適切に対処しよう**
 - ・ 自分に合ったストレス解消法
 - ・ フェアな思考（見方・受け止め方を変える）
- 4 頑張り過ぎず、助けを求めよう**
～ 助けを求めることは恥ずかしいことではない ～
- 5 自分の価値観を持って、生きよう**