

心と身体の健康を守るために

相談できる力を
高めよう

～SOSの出し方に関する授業～

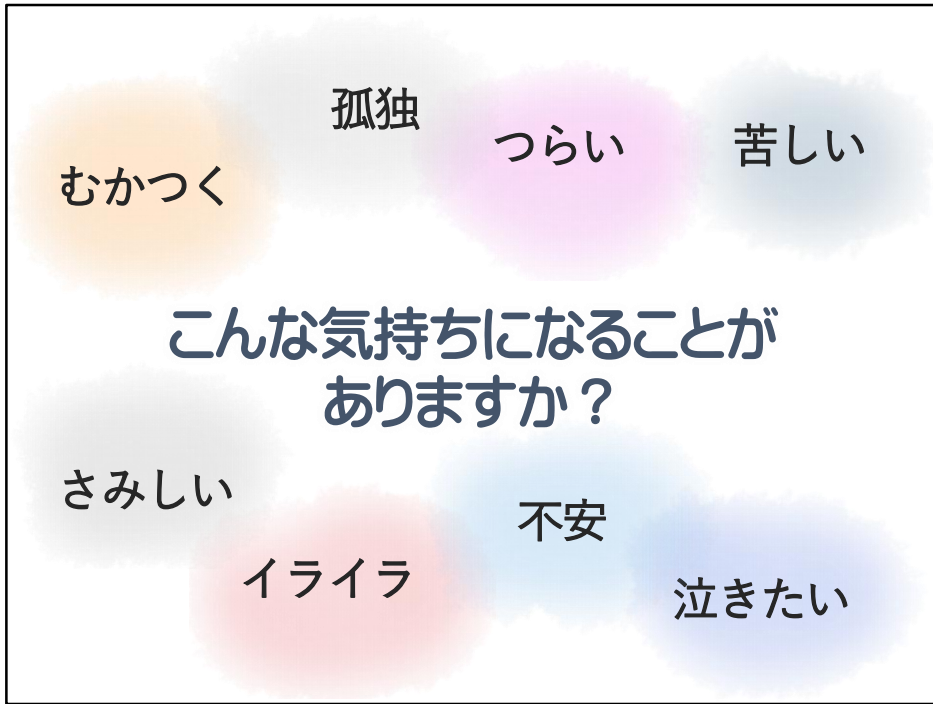
※サブティーチャーがスライドに合わせて読み上げる。
(DVDを使用する場合は、読み上げは不要)

- ◆心と身体の健康を守るために
- ◆相談できる力を高めよう

高校生の学校生活



- ◆ 皆さん、学校生活を楽しんでいますか？
- ◆ それとも、ちょっと苦しくなっていますか？
- ◆ 高校の学校生活は、勉強や学校行事、部活動、友だち付き合いなど、
- ◆ とても忙しいものだと思います。
- ◆ 今日は、皆さんに考えてもらいたいことがあります。
- ◆ 皆さんの学校生活をより充実したものにするために、
- ◆ また、苦しさを感じている人にとっては、心をちょっと軽くするために、
- ◆ 少し話を聞いてください。



- ◆皆さんは、こんな気持ちになることがありますか？
- ◆むかつく、苦しい、イライラ
- ◆多くの人が、日々感じているものだと思います。
- ◆このような気持ちをもつことは、人として当然のことです。
- ◆特に、高校生の皆さんは、感じる人が多いのかもしれません。

高校生は悩みを感じやすい時期



私ってどんな人間なんだろう…

他の人からどう思われているんだろう…

- ◆なぜなら、高校生は悩みを感じやすい時期だからです。
- ◆人はこの時期に、『自分探し』をします。
- ◆そのため、
「私ってどんな人間なんだろう？」
「他の人からどう思われてるんだろう？」と悩むことがあります。

高校生の悩み

勉強や進路

自分の性格、顔や体型

友だち、恋愛

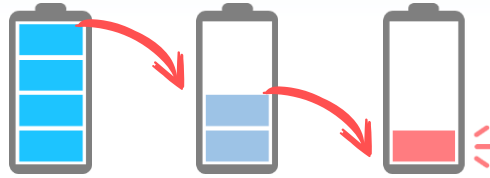
家族

SNS上の
コミュニケーション

など

- ◆具体的には、
勉強や進路、
自分の性格、顔や体型などの容姿、
友だち関係や恋愛、
家族、
SNS上のコミュニケーションなど。
- ◆皆さんの中にも、
日々の学校生活の中でストレスを感じている人が
多いのではないのでしょうか。

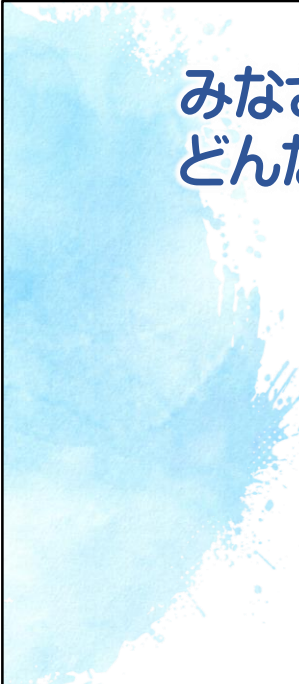
ストレスが大きすぎたり
長く続いたりすると…



バッテリー切れに…

心がSOSを出す時があります

- ◆そのようなストレスが
大き過ぎたり、重なったり、長く続いたりすると…
- ◆心のエネルギーが減ってしまい、
- ◆自分でも気づかぬうちにバッテリー切れに…
- ◆心がSOSを出す時があります。



みなさんの心のSOSは どんな形で表れやすいですか？

自信がもてない

眠れない

おなかが痛くなる

イライラがずっと続く

朝、起きられない …など

◆皆さんの心のSOSはどんな形で表れやすいですか？

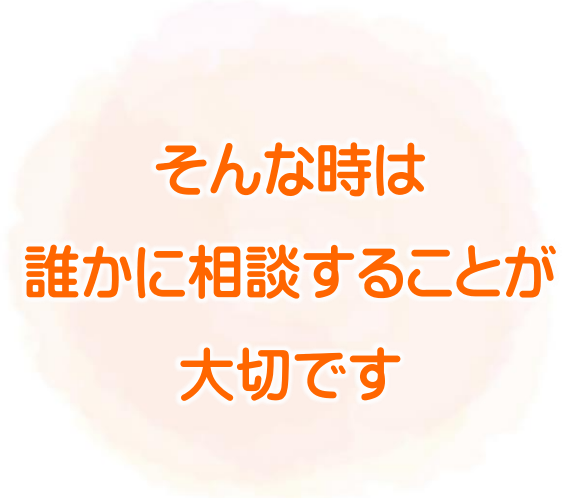
◆表れ方は人によって違います。

◆例えば、
自信がもてない
眠れない
お腹が痛くなる
イライラがずっと続く
朝、起きられない

◆いつもと違うことに気づいたら、
それはあなたの心が出してくれたSOSのサインかもしれません。

◆「このままじゃ心がもたないよ～」と教えてくれているのです。

◆そんな時はどうしたらいいのでしょうか？



そんな時は
誰かに相談することが
大切です

◆そんな時は、一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。

◆あなたの悩みを真剣に聴いて、どうしたらいいか一緒に考えてくれる人は必ずいるはずです。

相談する前は、みんなドキドキします

「こんなことで
悩んでいるのは
私ぐらいかも…」

「弱い人って
思われるんじゃないかな」

「みんなが大変なのに
相談したら
迷惑をかけるかも…」

相談することは簡単じゃないけど…

◆相談する前は、みんなドキドキします。

「こんなことで悩んでいるのは私ぐらいかも…」

「弱い人って思われるんじゃないかな」

「みんなが大変なのに相談したら、迷惑をかけるかも…」

◆このように考えると、相談しづらくなってしまい、

◆相談することは簡単ではありません。

相談せず抱え込んでいると 状況が悪くなっていくことが多い



◆でも、そんな気持ちにしばられ、相談せず抱え込んでいると、

◆状況が悪くなっていくことが多くあります。

◆相談した人の声からも

◆「もっと早く相談しておけば良かった」

◆「もっと早く話していたら、状況が違ったのに」

◆という言葉がよく聞えます。

不安な気持ちを乗り越え



勇気を出して相談してください

- ◆不安な気持ちを乗り越え、勇気を出して、相談してください。
- ◆相談したら、解決できるかもしれません。
- ◆つらい気持ちを軽くできるかもしれません。
- ◆少しでも状況が良くなることを期待し、言葉にしてみてください。