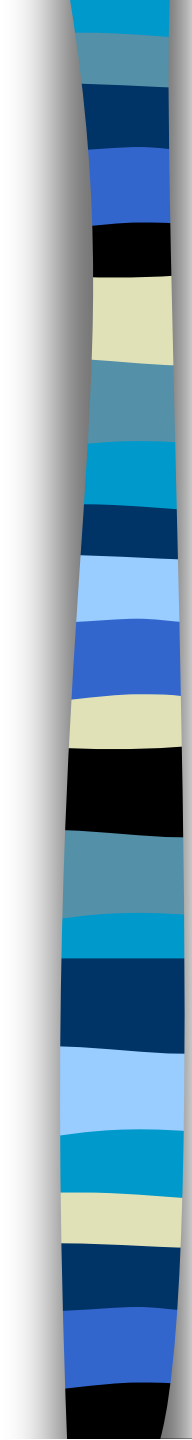


# 自分を大切にしよう

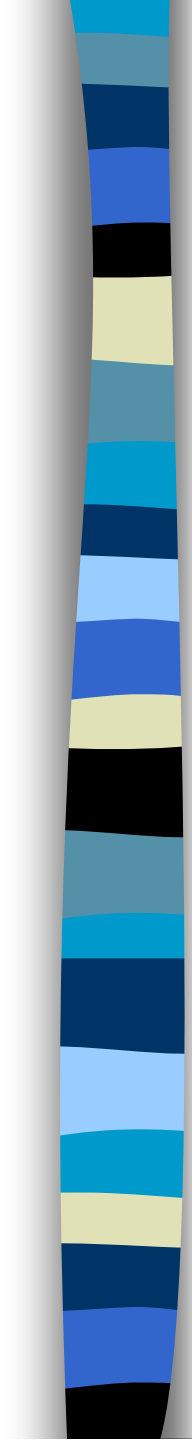
～ストレスへの対処～

# 生まれたばかりの赤ちゃん



- 
- ・大切にされてこなかった
  - ・自分に自信がもてない
  - ・大変なことがあった…

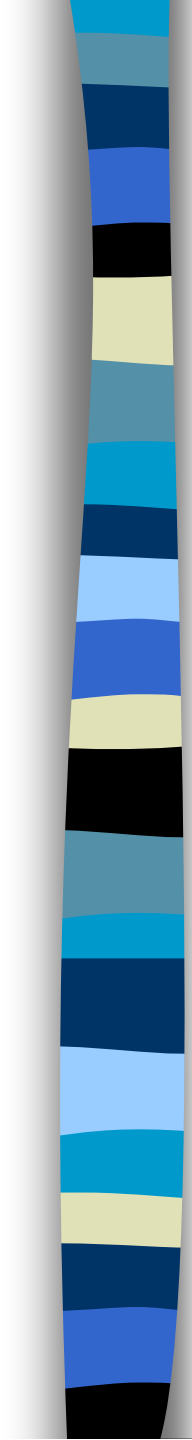
自分なりに頑張って  
生きてきた皆さんは、  
一人一人がとても  
大切な存在です。



最近、あなたは  
何かに**ストレス**を感じる  
ことが、ありますか？

**ストレス**を感じる

**ストレス**がたまる



ストレスとは、周りからの  
様々な刺激によって、  
心や体に負担がかかった  
状態のことをいいます。

# ストレスには、 様々な**原因**があります。

- 勉強や進路
- 顔や体形
- 自分の性格
- 学校生活
- 友達
- 異性
- 家族 など…





ストレスの原因のことを、  
ストレッサーといいます。



適度なストレスは、  
やる気や集中力を  
高めてくれます。

テスト前で不安

どうしよう...

緊張してドキドキ...

よし！頑張ろう！！

適度なストレスを乗り越えることで成長している。





みんな、けっこう悩んでいるんだね

不安や悩みがあると  
答えた中学生の割合

81.2%

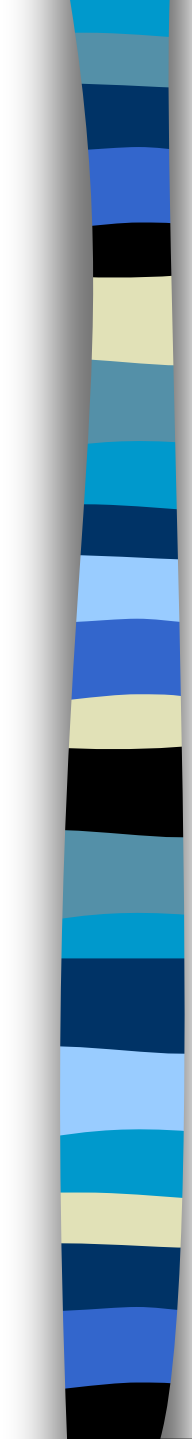
《不安や悩みごとの種類》

「勉強・進路」「顔や体形」「自分の性格」「学校生活」など

(H21年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果)

生活の中で  
ストレスを感じることは  
自然なことです。



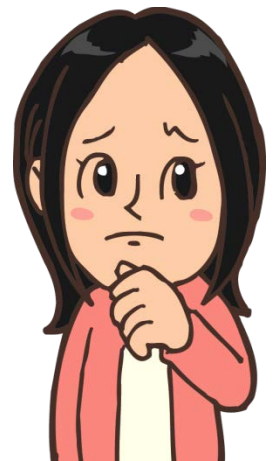


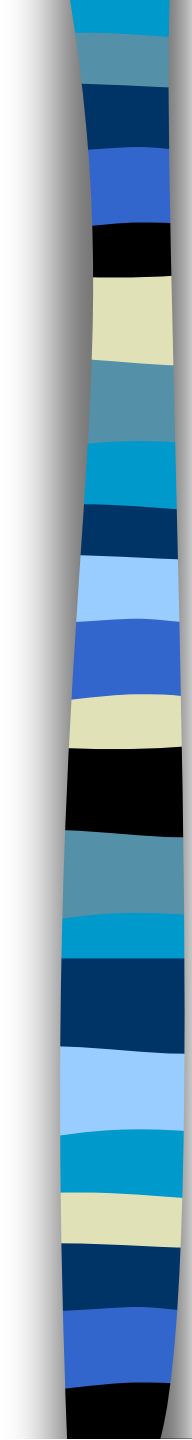
しかし、ストレスが  
大き過ぎたり  
長く続いたりすると...  
心や体に影響が出ることが  
あります。

ストレスの感じ方には  
個人差があります。

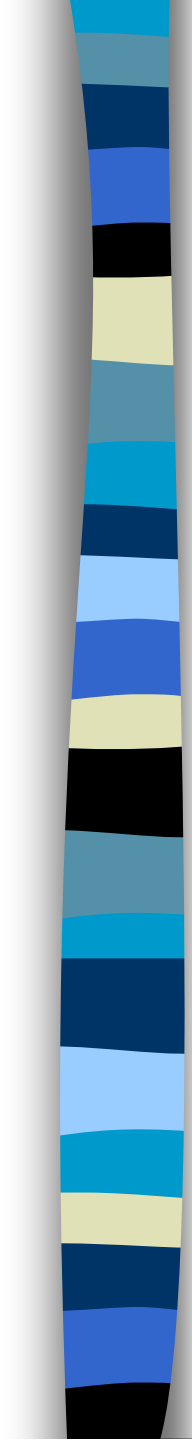
# 心や体が、 こんな**状態**になることは ありませんか？

- 今の自分に自信がもてない
- 心配なことがあって、食欲がない、眠れない、おなかが痛くなる…
- イライラがずっと消えない
- 「消えたい」と思ったり…
- 自分自身を傷つけてみたり…



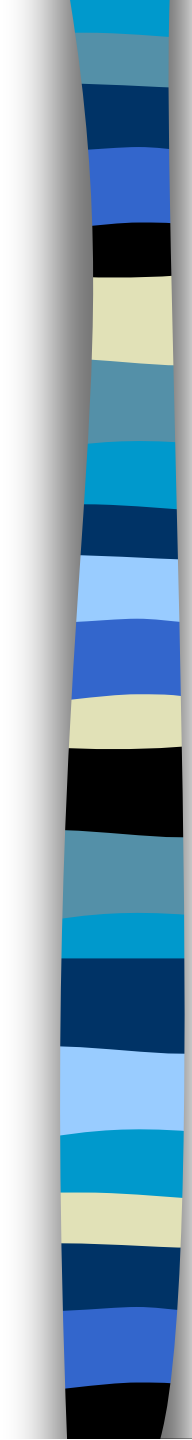


あなたの  
こころのSOS  
かもしれない



自分がつらい気持ちになった時、  
それを軽くするために、  
どのようなことをしていますか。

友達がつらそうにしている時、  
それを軽くしてあげるために、  
どのようなことをしていますか。



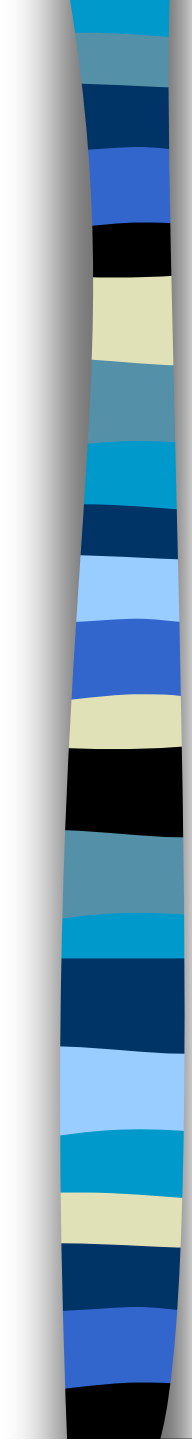
自分がつらい気持ちに  
なった時、  
どのような**対処方法**が  
ありましたか？




このような**対処方法**も  
あります

- 大声で叫ぶ、思い切り歌う
- せんべいをバリバリ食べる
- 氷を握りしめる





自分ができる方法、  
自分に合った方法を  
知っていることはとても大事



でも、一番の  
おすすすめは...

# 身近にいる 信頼できる大人に 話すこと

- 家族
- 地域の方
- 保健師さん
- 担任
- 養護教諭
- 部活動の顧問
- スクールカウンセラー など

相談しやすいと思う人に話してみてください



# 自分の思いを言葉にしてみる

- 話しているうちに、「自分ってこんなふうに思っていたんだ。」と気付くことができる。
- 自分のことを客観的に見られる。
- 自分の思いが整理されて、心の苦しさが軽くなる。

# 自分の悩みを話すという ことは、結構、勇気がいる

こんなこといったら、  
笑われちゃうかな…

ダメな子と思われるんじゃ  
ないかな…

**少しだけ勇気を出して話してみよう**



実は、分かってくれる大人に  
出会うのは、大変なこと...

少なくとも3人の大人に  
話してみましよう。

あなたの気持ちを真剣に受け止めて  
くれる人がいます。  
その人が、あなたの**信頼**できる大人  
です。

心の苦しさを  
相談する場所  
(相談機関)  
があります。



友達が  
つらそうにしていたら...



あなたなら  
どのような声をかけますか？



# 友達が つらそうにしていたら...

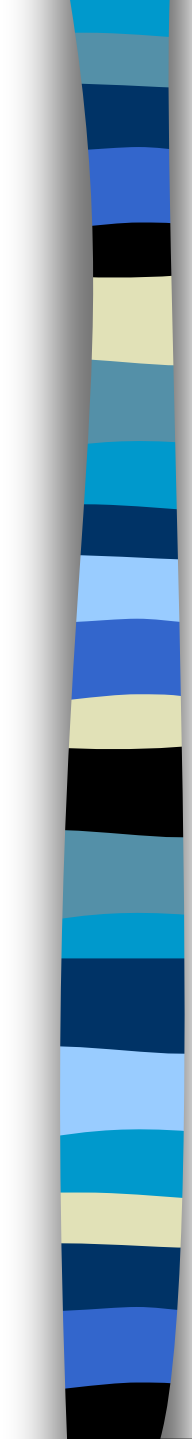
- 批判しないで、よく話を聞く。
- 落ち着いたら、信頼できる大人を一緒に探す。
- もし、「誰にも言わないで」と言われたら...



# 皆さんに一番伝えたいこと

一人で悩みを抱え込まないで

世の中には信頼できる大人  
が必ずいます。苦しい時には  
助けを求めてください。

- 
- **自分を大切に**
  - **相手を大切に**
  - **一人一人を大切に**



ワカバ

---

あかり

映像協力：株式会社 喝采