

生徒・保護者のみなさんへ

自分を大切にしよう

右の写真は、生まれたばかりの赤ちゃんの写真です。赤ちゃんは、お腹が減ったことやおむつが濡れて嫌な気持ちであることを泣いて表現し、周りにいる人に助けを求めます。まだ言葉は話せませんが、こんなに小さいのに、一生懸命に伝えようとしていることが写真からも分かりますね。誰にもそんな時代がありました。



皆さんは、赤ちゃんの頃から今日まで、いろいろなことを経験して生きています。もしかしたら、自分が大切にされてこなかった、自分に自信がもてない、これまでに大変なことがあった、苦しかった、辛かったという人がいるかもしれません。しかし、自分なりに頑張って、生きる皆さんは**一人一人がとても大切な存在**です。今回は、大切な皆さんの心の状態について考えてみましょう。

最近、あなたは何かストレスを感じることはありますか？よかったら書いてみましょう！

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**です。

ストレスには、様々な原因（ストレッサー）があります。例えば、勉強や進路、顔や体形、性格、学校生活、友達、異性、家族のこと等です。厚生労働省が実施した調査結果では、「不安や悩みがある」と答えた中学生の割合は58.5%（全国家庭児童調査結果H26）でした。半数以上の人不安や悩みがあると答えているように、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。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。 | ☐ 自分自身を傷付けたいくなる。 |
| ☐ イライラがずっと消えない。 | ☐ 「消えたい」と思うことがある。 |
| ☐ 心配なことがあって食欲がない、眠れない、お腹が痛くなる。 | |

これは、あなたの**こころの SOS** かもしれません。

自分が辛い気持ちになったとき、また、友達が辛そうにしているとき、それを軽くするためにどのようなことをしていますか。下のような対処方法もあります。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・ 大声で叫ぶ、思い切り歌う。 | ・ 人とおいしいものを食べる。 |
| ・ ゆっくりお風呂に入る。 | ・ 運動して汗をかく、走る。 |

自分ができる方法、自分に合った対処方法を知っていることが大事です。でも、**一番のおすすめは…**

身近にいる信頼できる大人に話すこと

です。

＜身近にいる大人の例＞

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--|
| ☐ 家族 | ☐ 担任の先生 | ☐ スクールカウンセラー |
| ☐ 地域の方 | ☐ 保健室の先生 | ☐ スクールソーシャルワーカー |
| ☐ 部活動の顧問の先生 | ☐ マイサポーター | など |

相談しやすいと思う人に話してみましょう。

自分の思いを言葉にしてみることで、「自分ってこんな風に思っていたんだ。」と、自分で気付くことがあります。また、自分のことを客観的に見られるようにもなります。更に、自分の思いが整理され、心の苦しさが軽くなることもあります。

「こんなこと言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…。」
と思うと、自分の悩みを話すというのは、結構、勇気がいることですね。ですが、**この人なら分かってくれるかもしれないという大人に、少しだけ勇気を出して話してみてください。**実は、分かってくれる大人に出会うのも大変なことです。そこで、少なくとも3人の大人に話してみましょう。その中で、あなたの気持ちを真剣に受け止めてくれる人がいたら、その人が、**あなたの信頼できる大人**です。その人が見つかったら、一緒に悩みについて考えてもらいましょう。身近に信頼できる大人が見つからなくても、**相談する場所（相談機関）**があります。

心や体の調子がおかしいと感じたときは、一人で悩みを抱えないでください。助けを求めることは恥ずかしいことではありません。誰かに相談することは、自分を大切にしている行動です。世の中には、信頼できる大人が必ずいます。**苦しいときには、助けを求めてください。**

出典 いのち支える自殺対策推進センター

「SOSの出し方に関する教育」を含む自殺予防教育 関連資料集 より

<https://jscp.or.jp/school/contents/educational-institution-sos.html>

○学校の相談窓口

☆ 県スクールカウンセラー(SC) 黒崎 聡美(くろさき さとみ) 先生
毎週月曜日 9:30~13:30(要予約)
※ご希望があれば、時間帯の調整も可能です。

☆ 県スクールソーシャルワーカー(SSW) 二瓶 隆照(にへい たかてる) 先生
毎週火曜日 14:40~16:40(要予約)

☆ 連絡先
電話: 0766-52-0116 (射水市立大門中学校)
担当: カウンセリング指導員 小竹 信成



○全国の電話相談

チャイルドライン(特定非営利活動法人(NPO法人) チャイルドライン支援センター)

0120-99-7777

(フリーダイヤル・無料 携帯可能)

毎日 午後4時から午後9時

子供のSOSの相談窓口(文部科学省)

0120-0-78310

なやみ言(い)おう(フリーダイヤル・無料)
フリーダイヤルのため、IP電話からは接続できません。

24時間可能

子どもの人権110番(法務省)

0120-007-110

(フリーダイヤル・無料)

IP電話の場合、076-441-1161

平日午前8時30分から午後5時15分まで
※土日・祝日・年末年始は休み