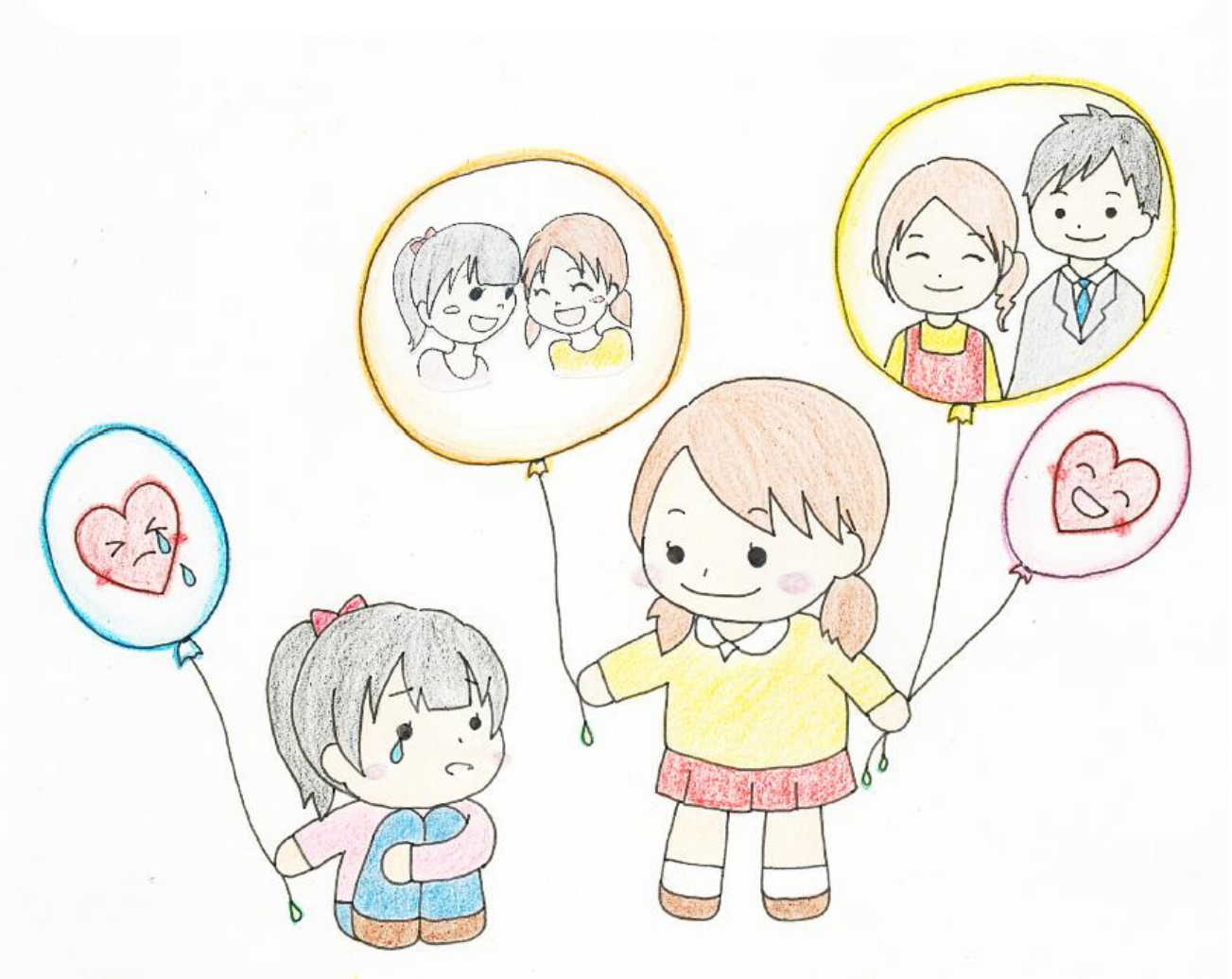
晴れないこころに気づいたら

小学校高学年用



長崎県

質問１．みなさんがこの一週間（いっしゅうかん）どのような気もちだったか、当てはまるものに〇を付けてください。

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。

		いつもそうだった	ときどきそうだった	まったくそうではなかった
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　気もちに　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	一人ぼっちだなと　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　気もちに　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

♣のマークは　ぜんぶで
いくつあったかな？

0～18こ　・・・
19～23こ　・・・
24こ　以上　・・・

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？
あてはまるところに〇をしてください。

			よくあてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	ぜんぜんあてはまらない	
①	1	だれかに　どうしたらよいかを　聞く	★★★★	★★★	★★	★	
	2	だれかに　協力してくれるように　頼む	★★★★	★★★	★★	★	
②	3	どうしようもないので　あきらめる	★★★★	★★★	★★	★	
	4	そのことを　あまり　考えないようにする	★★★★	★★★	★★	★	
③	5	大声を出して泣いたり、ぬいぐるみを　たたいたり、とにかく　いやな　気もちを外に出す	★★★★	★★★	★★	★	
	6	だれかに　話して　気もちを晴らす	★★★★	★★★	★★	★	
④	7	友だちと遊ぶ	★★★★	★★★	★★	★	
	8	好きなことや、別のこと（ゲームなど）をする	★★★★	★★★	★★	★	
⑤	9	解決するために　やるべきことを　考える	★★★★	★★★	★★	★	
	10	何が　その原因かを　見つける	★★★★	★★★	★★	★	
⑥	11	一人で　考えたり、泣いたりする	★★★★	★★★	★★	★	
	12	一人になれる　場所に行く	★★★★	★★★	★★	★	

色別に★がいくつあったか
書き入れてみよう

番号	①	②	③	④	⑤	⑥
★は いくつあったかな？						

あなたの、今のこころのお天気は　何だったでしょう？
こまった時のあなたは、どの方法を一番使っていましたか？
質問１と質問２の結果から、今のあなたに一番近いタイプを探してみてください。

心の中は
こんな感じ？

	質問２で ①　の★の数が いちばん　多かった人	質問２で ②　の★の数が いちばん　多かった人	質問２で ③　の★の数が いちばん　多かった人
１の回答が 	今は元気！ でも、こまったときには家族や友だち、先生たちに上手に相談できるあなた。お話を聞いてもらいましょう。	悩んでも、どうしようもないことがあるよね！なんとかなるさ！というあなた。でも、時には落ち着いてそのことを考えてみるのもよいかもしれません。	周りの人には、自分の気もちを分かってほしいし、みんな分かってくれるよと思っているあなた。他の人はどんなふうにしているのか観察してみて。
１の回答が 	まだ大丈夫な気もするけれど、気になることがあるあなた。 早めにだれかに相談してみるとよいかもしれません。	なんとなくモヤモヤ気分がすっきりしないあなた。気にしないようにしても気になってしまう時は、実は、じっくり考えるチャンスかも。	「もうダメ」って言いたいような…まだ大丈夫と思いたいような…。自分でできる工夫は何かな？と自分のできることをあらためて見直してみて。
１の回答が 	なんとなく、気分がすっきりしないあなた。 だれと話すと、自分の気もちを分かってもらえるか考えてみて。 周りの人が力になってくれるでしょう。	気になることがあるけど、気にしないようにしたいという気分かもしれません。どうしたらいいのか、だれかに聞いてみると、アイデアが浮かぶかも。	何とかしてよ！って怒りだしたい気分なのかもしれませんね。 そんな時は、どうしたいか、何をこまっているのか、あせらずに、言葉で伝えてみてね。

こころ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

	質問２で ④ の★の数が いちばん　多かった人	質問２で ⑤ の★の数が いちばん　多かった人	質問２で ⑥ の★の数が いちばん　多かった人
１の回答が 	楽しいことをすれば、楽しい気もちになる、と楽しいことが大好きなあなた。時には、伝記や小説などを読んで、じっくり考える練習を。	いつも、何に対してもよい方法をとりたいと、しっかり考えようとするあなた。あなたの方法もすてきだけれど、他の人のアイデアも参考にしてみて。	落ち込んだ顔を人には見せたくないあなた。心配かけたくないと思っているみたい。でも、がまんできないときには、ちゃんとだれかに伝えましょう。
１の回答が 	楽しいことをしていても、何かが気になっているあなた。いつもと同じやり方で元気がたまらない時には、だれかにお話ししてみましょう。	今は、なんだか、いつものようにはよいアイデアがうかばない気分のようです。そんな時には、尊敬する人にアドバイスをもらってみましょう。	ちょっと一人でのんびりしたい気分のようです。ずっと笑っているのも疲れたな、と思っているのかもしれません。早めに寝るなど工夫してみて。
１の回答が 	「いやだなあ」と気になることがあるみたい。だれに聞くとよいアドバイスをもらえそうか、信頼できる人にたずねてみると良いかも。	今は、「どうしよう。ぜんぜんよい知恵が浮かばない」とあせっている状態かも。でも、方法はあるのです。時には人に頼ってみてください。	自分の気もちをわかってくれる人がいないような気がして、少しさびしい気分のようです。いやなことから、少し気持ちを離して気分を変えてみて。

・・・でもね・・・

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？

そんな時・・・

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。

「こころがギュッといたい」「なみだがでる」
「だれも自分のことをわかってくれていない」

そんなふうに、おもってしまうことがあるかもしれません。
苦しさが、いくつか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、こんな気もちになるのは自分だけかもしれない、
自分なんていないほうがいいんだと思ってしまうことがあるかも
しれませんが、そういうふうに苦しいときがだれにでもあるのです。

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、「だれかに話しても、なにも変わらない」と考え、
だれにも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
あなたが持つ大切な　ちから　なのです。

３．どんな苦しさも、ずっと同じ状態（じょうたい）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
思え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、苦しい気もちも変わります。
いろいろなきっかけで、こころの状態も変わるものなのです。

今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ・・・大切なメッセージ

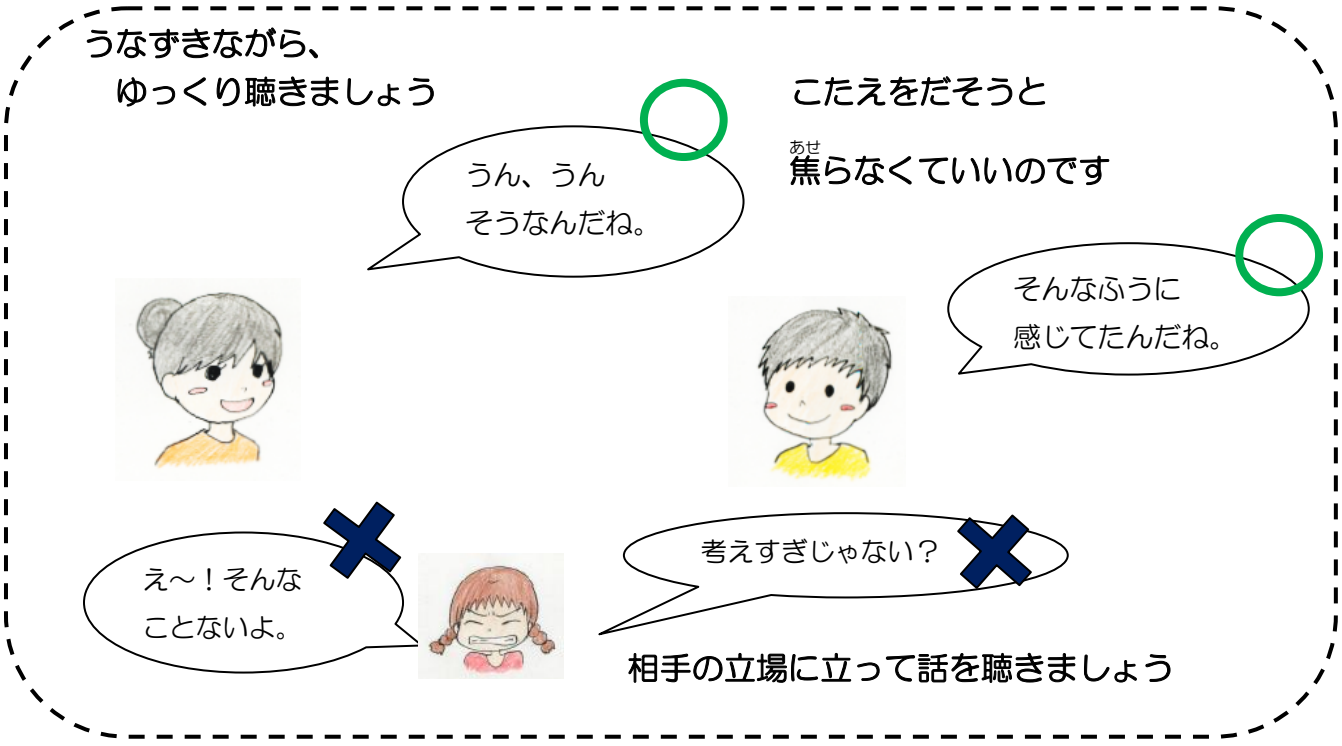
1．話を聴いてください。

〇悩んでいる人が目の前にいたら、何かアドバイスをしてあげたくなったり、うまくアドバイス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、「話を聴く」ということが、最も大切な方法なのです。

むりにアドバイスをしようとしたり、
まちがっていると感じたことを「ちがうよ」と言ったりしないで、
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（せいじつ）な態度（たいど）で接してしっかり聴いたら、

信頼（しんらい）できる大人の人に相談をしてください。



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、とても大変で、お友だちから「死にたい」ということばを聴いてしまったときなどには、かならず信頼できるおとなの人に相談をしましょう。
そのお友だちのいのちを守ることなのです。そのお友だちの気もちも大切にしながら、そのお友だちにとって、より良い方法を教えてもらうことが大切です。