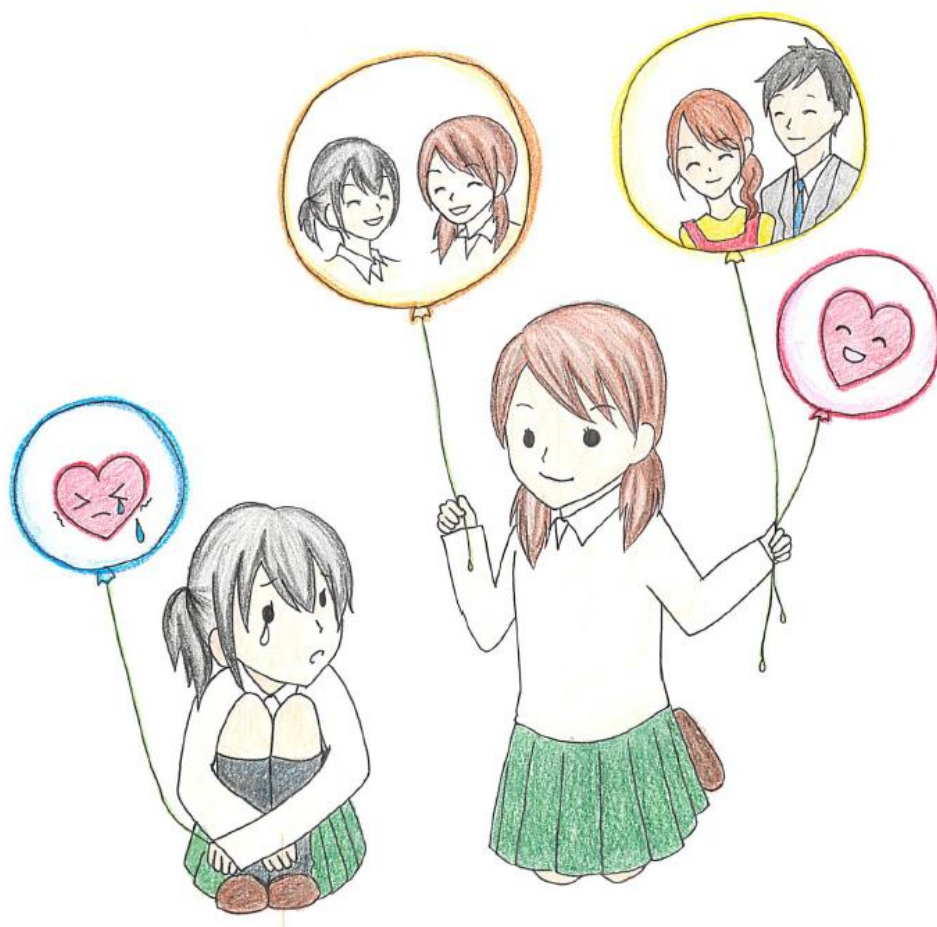



# 晴れないところに 気づいたら


中学・高校生用




質問 1. あなたは、この一週間どのような気持ちで過ごしましたか？振り返ってみて、当てはまるところに○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	泣きたい気持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もある	☼ ☼	☼	
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もある	☼ ☼	☼	
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もある	☼ ☼	☼	
16	一人ぼっちだと感じることもある	☼ ☼	☼	
17	落ち込むことがあってもすぐに元気になる		☼	☼ ☼
18	悲しい気持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

0~18 こ . . . 

19~23 こ . . . 

24 こ以上 . . . 



☼ の ↓ マークは  
いくつ ↓ でしたか？

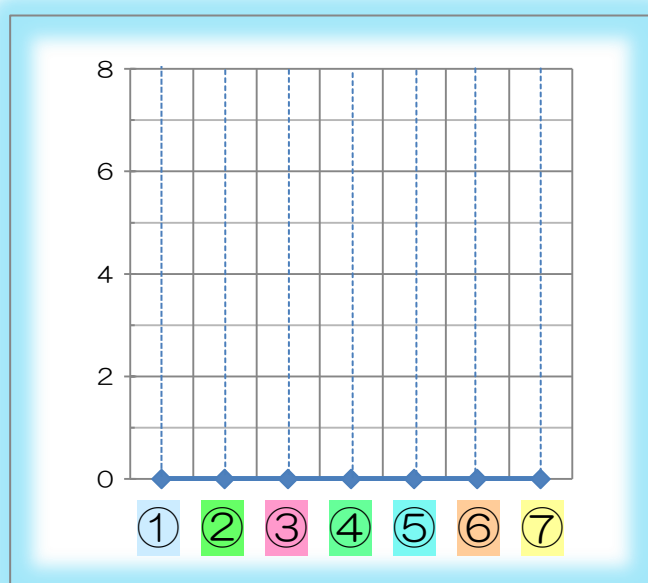
こ

質問2. なにか、嫌なことや困ったことがあった時に、あなたはどのようにしていますか？

下のそれぞれの質問に対して、一番よくあてはまるところに一つだけ○をしてください。

		あてはま ぜんぜん らない	あてはま あまり らない	あてはま 少し まる	あてはま よく まる	合計
①	だれかにどうしたらよいかを聞く	★	★★	★★★	★★★★★	
	だれかに協力してくれるように頼む	★	★★	★★★	★★★★★	
②	どうしようもないのであきらめる	★	★★	★★★	★★★★★	
	そのことをあまり考えないようにする	★	★★	★★★	★★★★★	
③	嫌なことや困ったことへの不満をだれかにぶつける	★	★★	★★★	★★★★★	
	ぬいぐるみなどをたたいてすっきりする	★	★★	★★★	★★★★★	
④	友だちに電話やメールをする	★	★★	★★★	★★★★★	
	好きなこと（ゲームなど）をする	★	★★	★★★	★★★★★	
⑤	解決するためにやるべきことを考える	★	★★	★★★	★★★★★	
	何がうまくいかない原因かを見つける	★	★★	★★★	★★★★★	
⑥	一人で考えたり、泣いたりする	★	★★	★★★	★★★★★	
	一人になれる場所に行く	★	★★	★★★	★★★★★	
⑦	嫌なことや困ったことを変えようと努力する	★	★★	★★★	★★★★★	
	自分を変えようと努力する	★	★★	★★★	★★★★★	




★の数を記入して線で結んでみよう



①～⑦、それぞれの番号の合計点を記入してみよう

項目	点数
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	

質問1と質問2の結果から、自分にあてはまる場所を探してね。

	① の得点が 一番 多かった人	② の得点が 一番 多かった人	③ の得点が 一番 多かった人
1の回答が 	のびのびといろいろな活動にチャレンジできているようですね。困ったらすぐに相談できることが、今、色んなことがうまくいっている“コツ”かもしれません。	あまり物事にこだわらないことも、毎日を楽しく過ごすための“コツ”となっているようです。ただ、時にはすぐにあきらめられない方が良い時もあるかもしれませんよ。	嫌なことがあるときは、ワットと親しい誰かや何かにぶつけてすっきりするというのも多いのでは。ただ、ぶつけられたほうにストレスがかかっていることもあるので、その点にご注意を。
1の回答が 	今、誰かに相談してもイマイチ、気分が晴れないこともあるようです。困っている内容をしっかり伝え、ぴったりしたアドバイスがもらえるかもしれませんね。	いつものようにくよくよ考えないようにしていても、なかなか気分が晴れてこないようです。時には、どうしたらうまくいかじっくり考えてみるのも良いかもしれません。	気になることがあって、「助けてー」って言いたい気持ちがあるようです。でも、言ったらどう思われるか、と考えると言えない感じがしているのでは。時には、素直に言ってみましょう。
1の回答が 	相談しても、すっきりしない気分ようです。相談の内容を相手にしっかり伝えたり、他の人に相談したり、他の方法を試してみても良いのではないのでしょうか。	あなたは今、気にしないようにしていても気になることがあるみたい。考えすぎないのはあなたの良いところだけれど、信頼できる人に相談して、他の解決法にもチャレンジしてみてもは？	今、かなり気になっていることがあるみたい。イライラ、もやもや気分が続いているのでは？ その場からいったん離れて気持ちを整理してから、人に伝えると伝わりやすいかも。

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。  
いろいろ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、  
別の方法を試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

④ の得点が 一番 多かった人	⑤ の得点が 一番 多かった人	⑥ の得点が 一番 多かった人	⑦ の得点が 一番 多かった人
<p>あなたは今、ストレスを感じる事が少ないようです。友だちが悩んでいると、「なんでそんなに悩むの？」などと無邪気に聞いてしまうこともあるかもしれませんので、気をつけましょう。</p>	<p>あなたは何か問題があると、あれこれ考えて工夫することが得意みたい。でも、そんなあなたの力になりたくてあなたを見ている人もいるかもしれません。周りを見てみてくださいね。</p>	<p>基本的に、一人の時間も大切にしたいあなた。でも今は、一人でも、誰かと一緒に活動を楽しんでいる様子です。そんな時こそ、友だちといろいろな話ができるといいですね。</p>	<p>あなたは、いろんな出来事を自分の成長のために役立てようとしているようです。自分の力だけでなく、他の人の力も活用できると、さらに大きく成長できそうです。</p>
<p>今、あなたは気になっていることがあるのかも。黙っていると考えてしまうから、と動きすぎていませんか？気になることがあると、うっかりミスをしてしまうこともあるので、ご注意ください。</p>	<p>あなたは、今、解決の方法を考えても、良いアイデアが浮かんでこない気分のようなですね。考えた方法を実行に移してみたり、誰か信頼できる人に相談したりしてみても良いのでは？</p>	<p>今、あなたは少し気になっていることがあるのかも。誰かといっても、落ち着かない…という時もあるのでは。そんな時はそっとみんなと離れて、深呼吸してみると良いかもしれません。</p>	<p>今、あなたは、なかなかうまくいかないと思っていることがあるのではないですか？そんな時は、誰かの意見を聞いてみると良いアイデアが浮かぶかもしれません。試してみてください。</p>
<p>今、あなたはかなり気になっていることがあるみたい。こんな時は遊ぶしかない！と、無理にでも楽しもうとしていませんか？時には立ち止まって、じっくり考えてみるのも良いですよ。</p>	<p>問題が起きた時にはすぐに対処法を考えることのできるあなたですが、今、気になっていることは、ちょっと難問かも。他の人にも意見やアドバイスをもらってみると、新しい見方が発見できそう。</p>	<p>今、あなたは何か気になって、「とりあえず、何もしたくない…」という気分なのは？休憩して、エネルギーの充電をしたり、誰かに話して頭の中を整理してみると、元気が出てきそう。</p>	<p>困った時ほど、「自分がんばれば…」とえがちなところがあるようですが、誰かに尋ねたり、頼ったりするのも成長する上で大切な技術です。この機会にその技術を磨いてみてください。</p>

・・・でもね・・・

そんな時は・・・

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？



## 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。

「こころがギュッと痛い」「涙が止まらなくなってしまう」  
「だれも私のことをわかってくれない」

そんなふうに、がまんできなくなるくらい苦しいと思うことがあるかもしれません。

苦しさが、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、こんな気持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。そういうふうに苦しいときがあるのです。

### 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、「人に話したって、何も変わらない」と考え、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」ということも生きていく上ではすばらしい力なのです。



### 3. どんな苦しさも、ずっと同じ状態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」と思っ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、苦しい気持ちも変わります。

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2つのメッセージ

## 1. 話を聴いてください。

アドバイスをうまく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。

無理にアドバイスをしようしたり、批判したりしないで、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、誠実な態度で接してしっかり聴いたら、信頼できる大人の人に相談をしてください。

うなずきながら、  
ゆっくり聴きましょう



うん、うん  
そうなんだね。

こたえをだそうと  
焦らなくていいのです

一緒に考えよう



え～！そんな  
ことないよ。



考えすぎじゃない？

相手の立場に立って話を聴きましょう

## 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、とっても深刻で、お友だちが死にたいということばを口に出してしまうくらい苦しい気持ちでいる場合には、必ず信頼できる大人に相談をしましょう。そのお友だちのいのちを守るために、そのお友だちの気もちも大切にしながら、適切な援助を求めることが大切です。

