

劇

中学一年生、健太君の 最近の悩み

~ 登場人物 ~

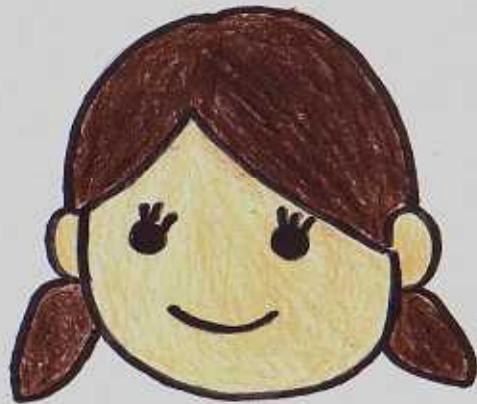
健太君、お姉ちゃん、花子さん、顧問の先生、
お医者さん、患者Aさん、スクールカウンセラーさん
ナレーション

登場人物

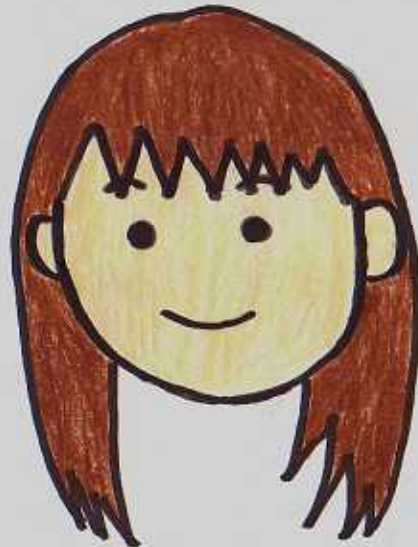


がーん!!

健太



花子



お姉さん



顧客

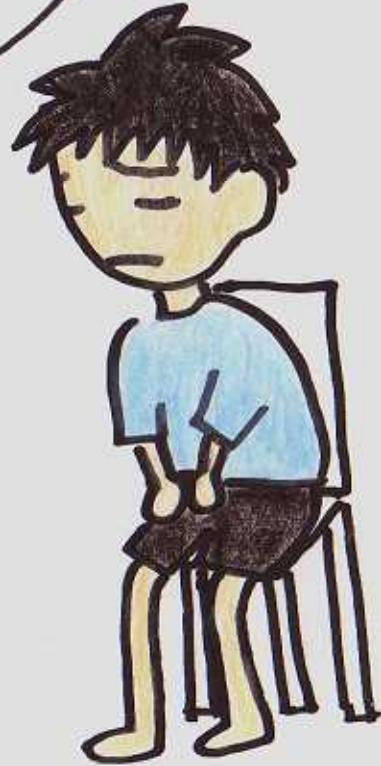


部活の
こと



花子さん
のこと

勉強の
こと



どうしたの？





話しかけたい...

!!!
~~~~~

# クエスチョン

- みんなだったら健太くんに対してどんなふうに接しますか？健太君が自分の仲のいい友達だと思って、考えてみましょう。

無視する

そっとして様子を見る

声をかける

## クエスチョン2

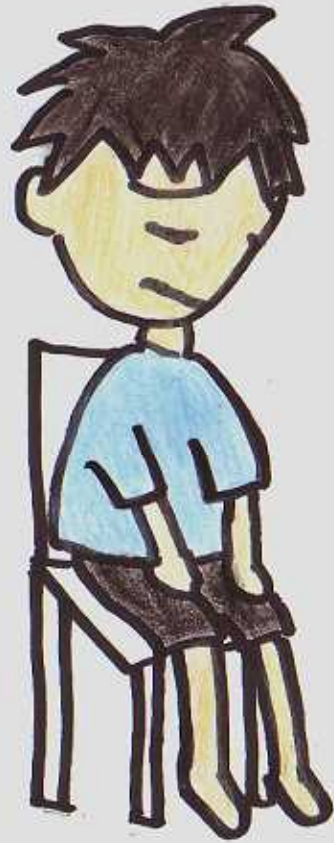
- お姉ちゃんは、どんなふうに健太君の話を聞くでしょうか？？

真剣に話を聞く

適当に話を聞く

自分の話を一方的にする





お姉ちゃん  
ちゃんと聞か  
...から

なやみか  
いっほい  
あそびだ



か  
く

か  
く

しか

じか

すべてというでも  
よくあるけど



うん うん

||



# 健太君のこころの声

どうしても**落ち込み**がとまらない。外へ出て**人と話す**のも**気が進まない**。友達は**元気出せよ**っていうけど、僕はそれを言われる度につらくなる。「**もうこれ以上がんばれない**」って思う。なんだか、ひどく自分が**生きていることが意味がない**ような気がする。

どうしても

落ちこみが

とまらない



生きていても  
意味がない

私も…





みんな  
なかみ  
やすい  
日曜日?

# 中学生はいまどの辺り？

| 年齢             | 発達段階           |
|----------------|----------------|
| 65才～           | 老年期            |
| 40才～65才        | 中年期            |
| 25才～40才        | 成人期            |
| <b>12才～25才</b> | <b>思春期・青年期</b> |
| 7才～12才         | 学童期            |
| 1才～6才          | 幼児期・乳児期        |
| 0才             | 新生児期           |
| 誕生まで           | 胎児期            |



# 思春期・青年期の特徴

- いわゆる**思春期危機**と言われる
- 悩みやすい年代
- 次々に悩みの種がやってくる

(これは成長するためにみんなが通る  
プロセス)

おがあひ  
に  
相談ー



えーなんだあ...



# もし皆さんが心に悩みを抱えて健太君のようなこころの状況になった時…

まず話し合ってみてください

- 皆さんなら誰かに相談しますか？
- するとすれば誰に相談しますか？
- 専門の相談場所を知っていますか？
- 専門の相談場所に相談するとしたら抵抗がありますか？
- どんな場所だったら相談しやすいですか？

こんなこと、自由に話し合ってみてください。



えっ!



スクール  
カウンセラー



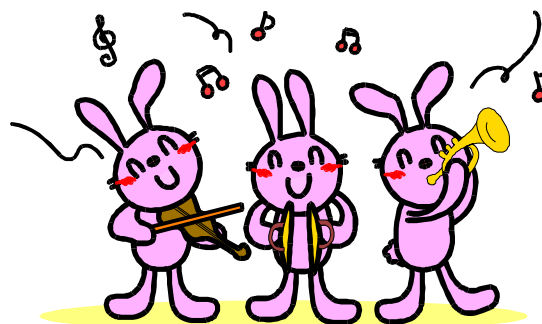
はて...??



スクール  
カクニカクニ

A small purple drawing of a school building with a flag on top and several windows.

ここで、ビデオを観てみましょう  
(相談室と真中先生)



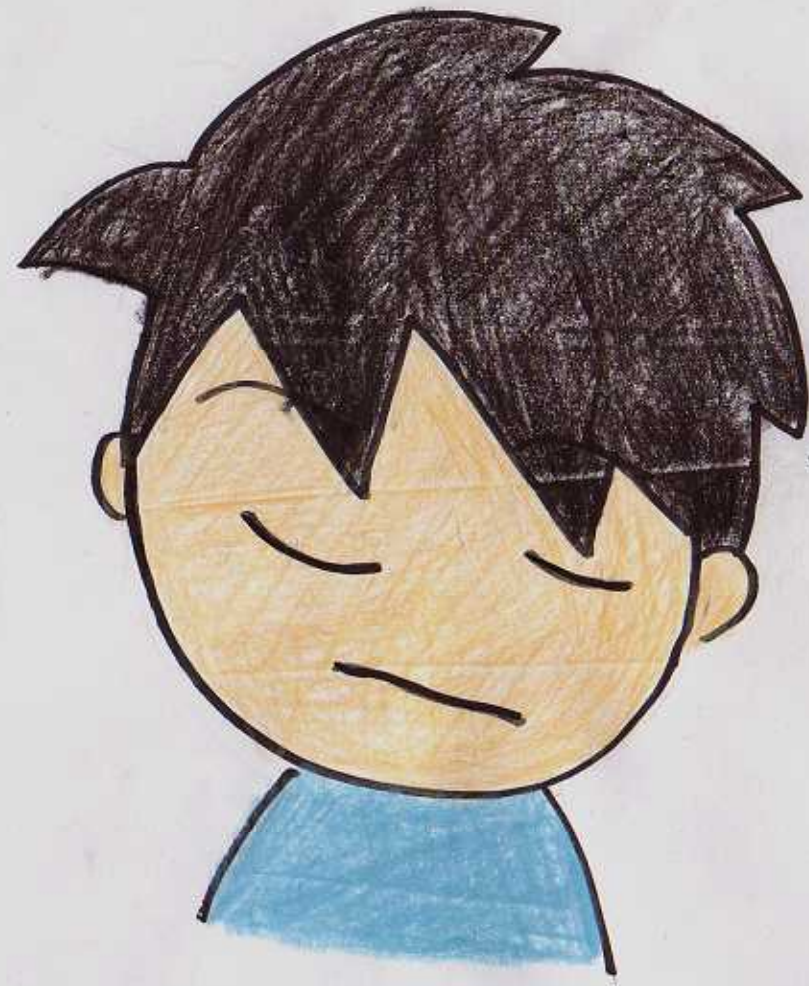


カウニ  
セリニグ



?

?



かうこ  
せりこく  
???

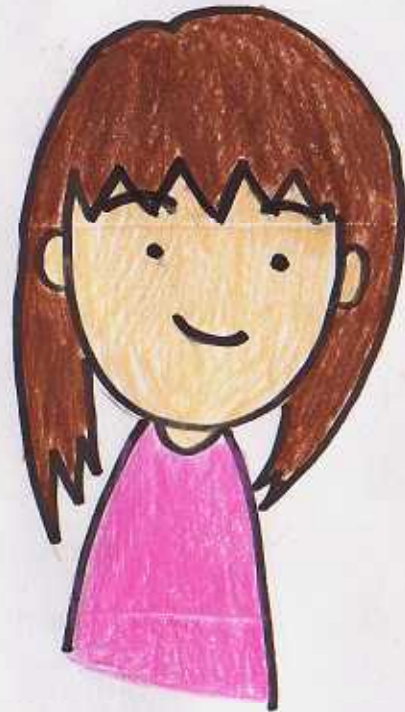
# 心理しんりカウンセリング

いろいろな心の問題もんだいについて、カウンセラーとじっくり話をすることができます。一般いっぱんに医療保険いりょうほけんがきかないところが多いため、値段ねだんがやや高めです。場所によって違ちがうので、確認かくにんが大事だいじ！

催眠さいみんや、  
考え方のトレーニング、  
など  
手法しゅぽうはさまざま



おつかい

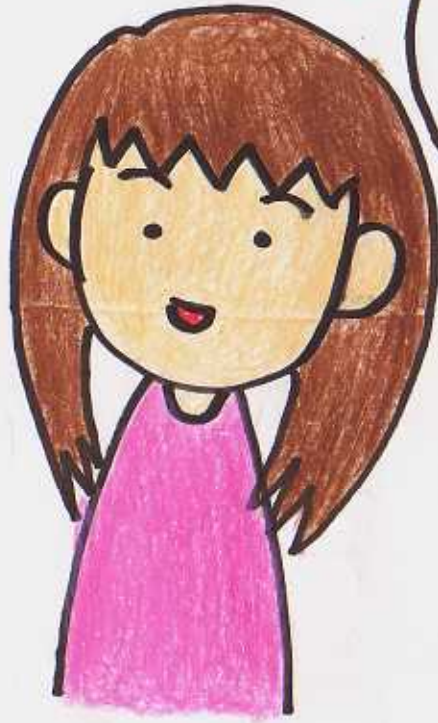


病院

え、  
病院？



しんご  
のがせい



ぼく。  
いやだなあ...

暗そう



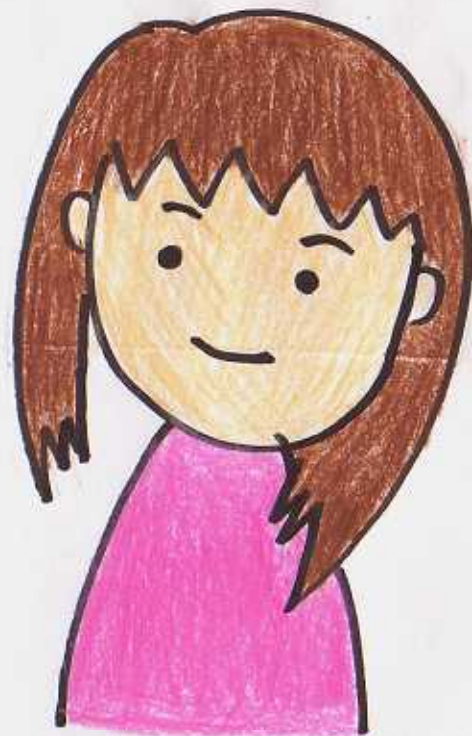
こわそう

# 変わりつつある精神病院（千葉）





そ  
う  
な  
ん  
だ








# どんな場所に相談にいけるの (学校の外で)

- ストレス社会の現代では、こころの相談機関は特別な場所ではない。
- 一人で行くのは不安だから・・・というときはもちろんご家族と一緒に行くのもよいでしょう。

- 1 . 精神科・心療内科のある病院.
- 2 . クリニック.
- 3 . 心理カウンセリング.
- 4 . 保健所.
- 5 . 児童相談所.
- 6 . 教育相談所.

などがあります。

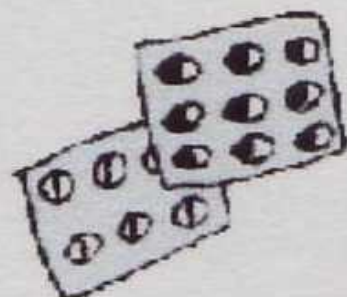


どんなところか  
みてみましょう！

せいしんか

# 精神科のある病院

カウンセリングや薬、入院など、  
そのひとにあった治療がうけられます。



おくすり



入院



カウンセリング



いろんな  
ちりょうがうけられるよ

# 精神科の病院

- 根岸病院



# 精神科の病院 2

- 多摩あおば病院

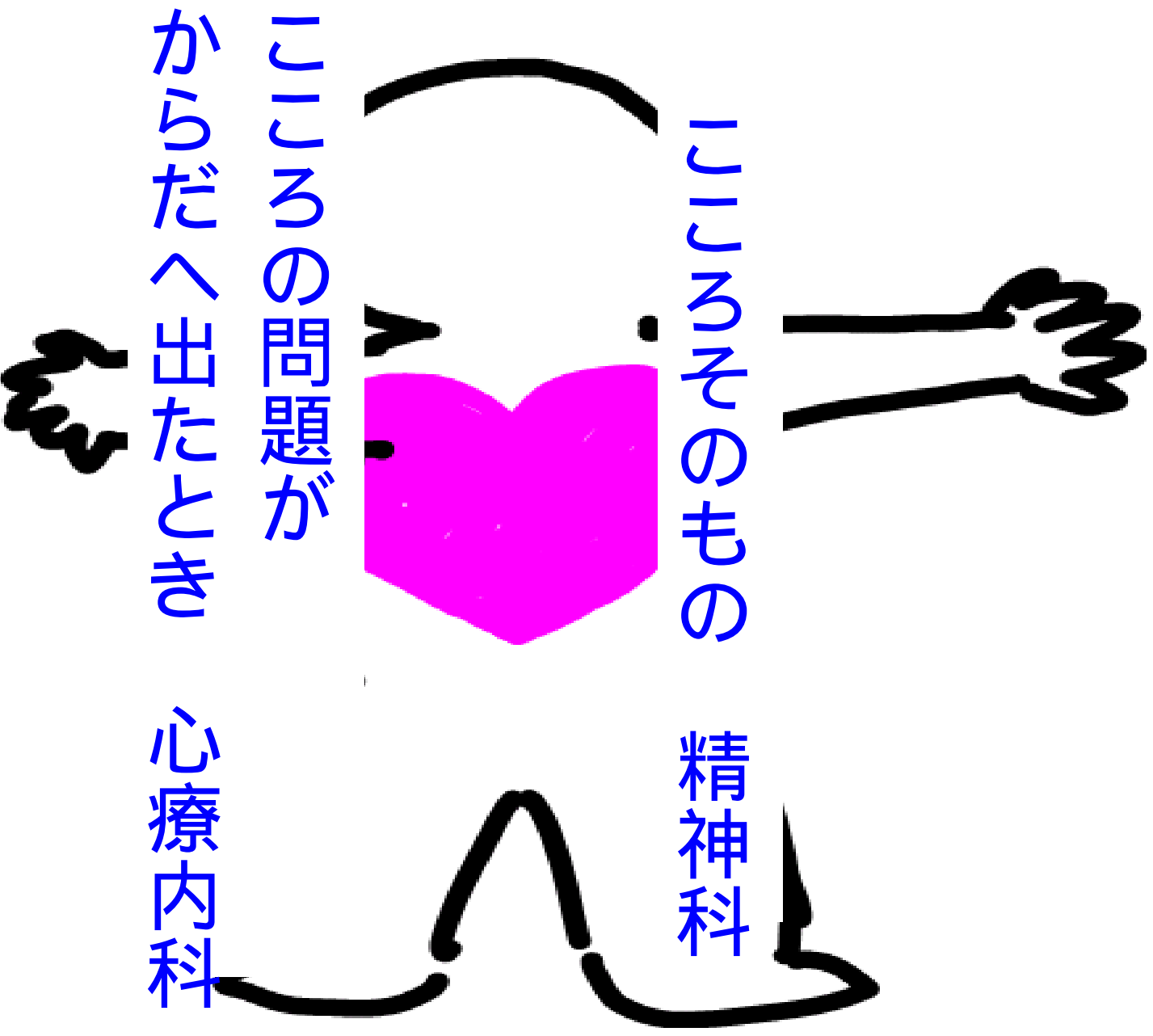


# メンタルクリニック

メンタルクリニックは、夜間や、休日も  
診察を行っているところが多いようです。

きがるな雰囲気  
かよいやすいところも  
多いです。





こころそのもの

精神科

こころの問題が

からだへ出たとき

心療内科

しんりょうないか  
心療内科のある病院

心療内科は、こころのなやみが『からだ』に出てきたことを相談できます。

たとえば・・・

眠れない



しょくよく  
食欲がない・  
食べ過ぎてしまう



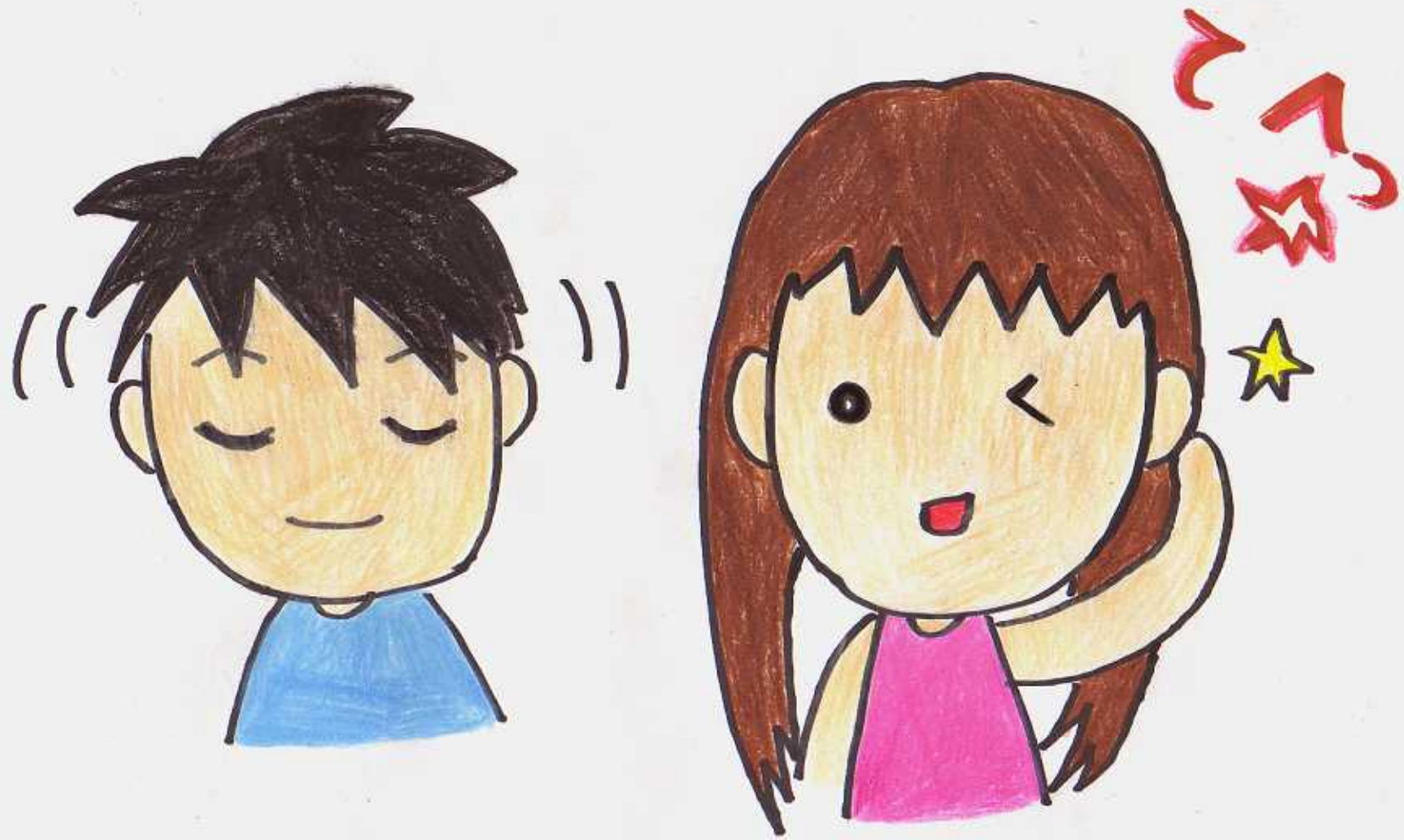
げんいん 体に原因のない ふくつう 腹痛や ずつう 頭痛  
アトピーやぜんそく、

じんましん

などがストレスによって あつか 悪化してしまうこと  
など









病院に行ったら  
どんなことをするのかなあ？



眠れない

食欲もない

だるい

頭いたい



# どんなことが行われますか？

- こころの病気の治療の基本的な流れ(医療機関の場合)

## 診察・相談

今困っていることや、そのことからむ人間関係など背景を丁寧にきいていきます。

## 心理テストや体の検査

必要のある場合にはアンケートや質問に答えていく心理テストや、体の検査(体の影響でこころの不調がでることがあるため)をする場合もあります。

## 今後の進め方を決める

問題の原因を推測したりして、これから解決に役立ちそうな方向を決定していきます

## 薬による治療

病院やクリニックなどでは、  
つらい症状を  
和らげる薬をつかいます。

## 心理療法

背後に心理的な問題がある場合は、  
カウンセリングなどで  
じっくり話をきいて問題を解決していきます。

# どんなことが行われますか？

- こころの病気の治療の基本的な流れ(医療機関の場合)

## 診察・相談

今困っていることや、そのことからむ人間関係など背景を丁寧にきいていきます。

## 心理テストや体の検査

必要のある場合にはアンケートや質問に答えていく心理テストや、体の検査(体の影響でこころの不調がでることがあるため)をする場合もあります。

## 今後の進め方を決める

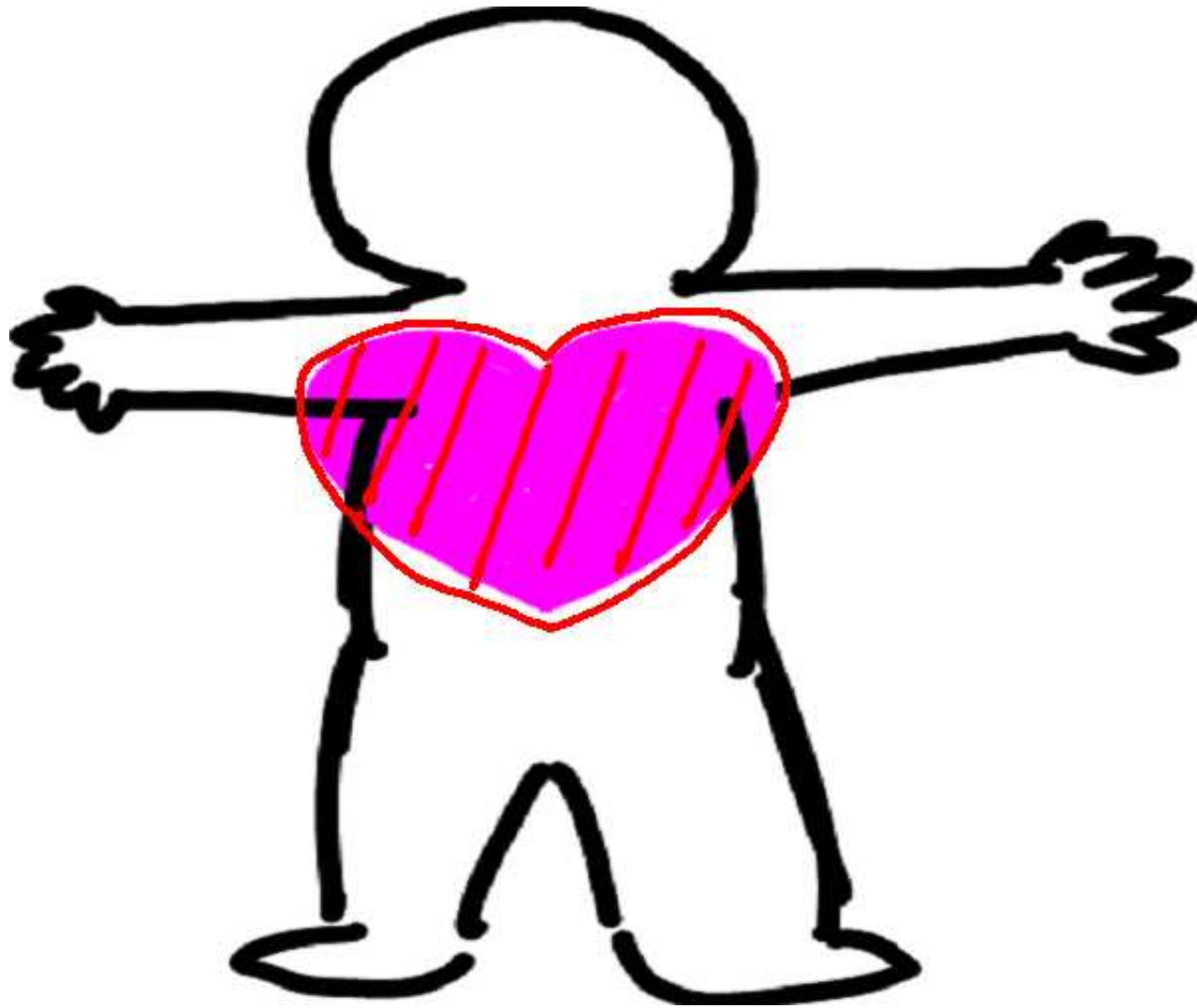
問題の原因を推測したりして、これから解決に役立ちそうな方向を決定していきます

## 薬による治療

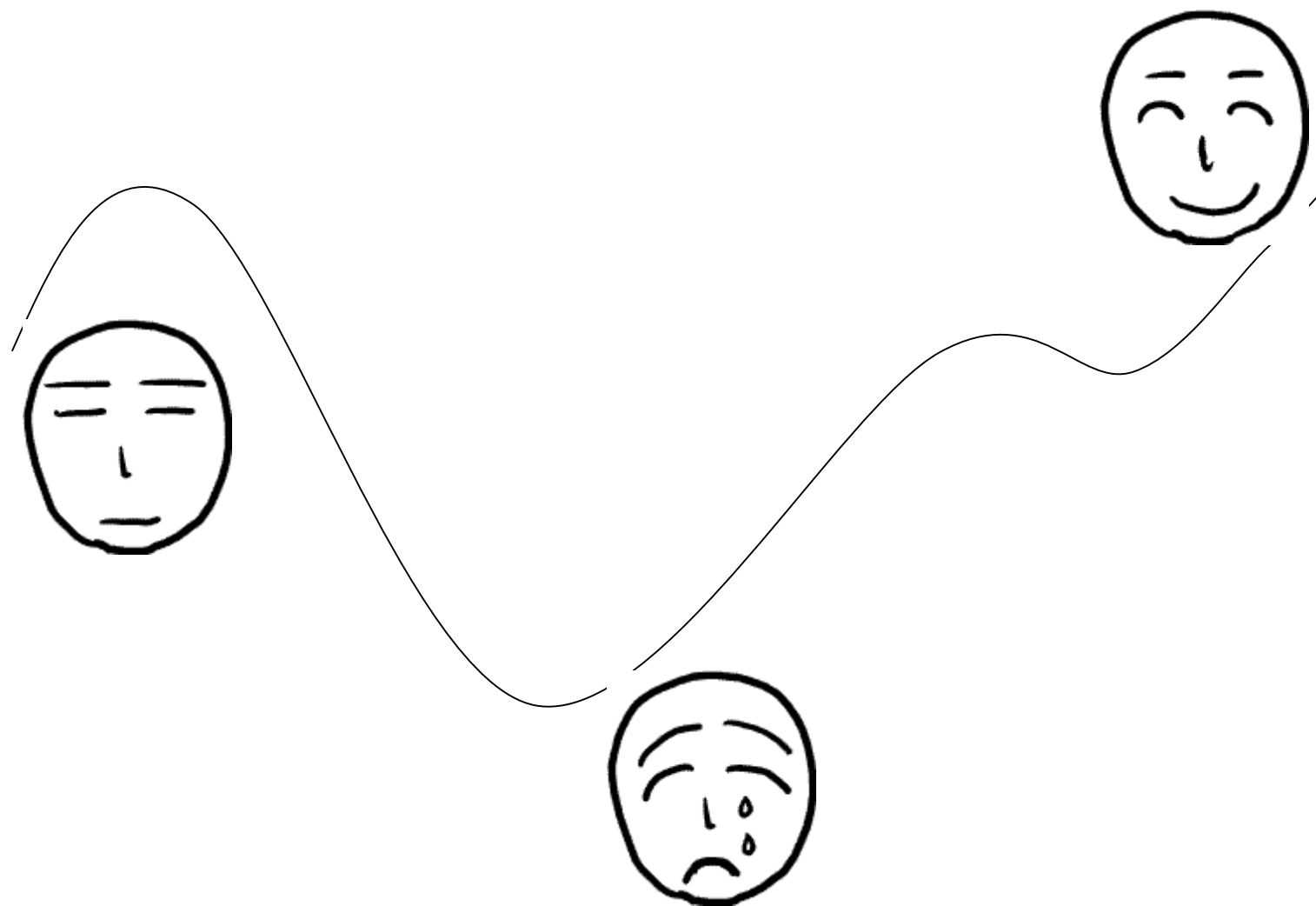
病院やクリニックなどでは、  
つらい症状を  
和らげる薬をつかいます。

## 心理療法

背後に心理的な問題がある場合は、  
カウンセリングなどで  
じっくり話をきいて問題を解決していきます。



いまの心の具合は？



---

1 毎日の生活に充実感がない 1. はい 2. いいえ

---

2 これまで楽しんでやれていたことが  
楽しめなくなった 1. はい 2. いいえ

---

3 以前は楽にできていたことが、今  
ではおっくうに感じられる 1. はい 2. いいえ

---

4 自分は役に立つ人間だと思えない 1. はい 2. いいえ

---

5 わけもなく疲れたような感じがする 1. はい 2. いいえ

---

ほとんど毎日つづいている「はい」が2つ以上あれば 要相談



# どんなことが行われますか？

- こころの病気の治療の基本的な流れ(医療機関の場合)

## 診察・相談

今困っていることや、そのことからむ人間関係など背景を丁寧にきいていきます。

## 心理テストや体の検査

必要のある場合にはアンケートや質問に答えていく心理テストや、体の検査(体の影響でこころの不調がでることがあるため)をする場合もあります。

## 今後の進め方を決める

問題の原因を推測したりして、これから解決に役立ちそうな方向を決定していきます

## 薬による治療

病院やクリニックなどでは、  
つらい症状を  
和らげる薬をつかいます。

## 心理療法

背後に心理的な問題がある場合は、  
カウンセリングなどで  
じっくり話をきいて問題を解決していきます。



どうやって解決していくか、  
決めていきましょう！

# 「こころが風邪をひいたとき」医療機関リスト (保健所に問い合わせるとおしえてもらえる)

## 病院

|            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| 清瀬富士見病院    | 清瀬市中清戸5-27  | 042-492-0311 |
| 山崎病院       | 清瀬市竹丘3-4-25 | 042-491-2711 |
| 東京都立清瀬小児病院 | 清瀬市 梅園1-3-1 | 042-491-0011 |

## クリニック

|           |                        |              |
|-----------|------------------------|--------------|
| 吉森クリニック   | 清瀬市松山1-12-14 シャルマン清瀬2階 | 042-495-9511 |
| 浜野クリニック   | 清瀬市元町1丁目1番13号メース清瀬101号 | 042-493-8300 |
| 緑蔭通りクリニック | 清瀬市竹丘3-10-31           | 042-478-9007 |
| 赤星クリニック   | 清瀬市松山2-12-12           | 042-493-6886 |





きょうたんが



# こころの相談窓口・関係機関

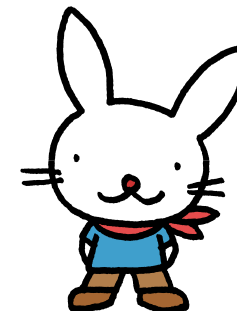
## こころの相談機関窓口

|                    |              |                                    |
|--------------------|--------------|------------------------------------|
| 多摩小平保健所            | 042-450-3111 |                                    |
| 東京都立多摩総合精神保健福祉センター | 042-371-5560 |                                    |
| 東京都小平児童相談所         | 042-467-3711 | 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時                |
| 東京都教育相談センター        | 03-5800-8008 | 9:00～21:00 月～金 / 9:00～17:00 土・日・祝日 |
| 清瀬市教育相談センター        | 042-493-4122 | 9:00～17:00 火～金・土                   |

## そのほかのこころの相談窓口

|                  |              |                                    |
|------------------|--------------|------------------------------------|
| 梅ヶ丘病院子どもの精神保健相談室 | 03-3323-7621 | 受付時間9:30～11:30、13:00～16:30 月～金     |
| 夜間こころの電話相談       | 03-5155-5028 | 毎日17:00～22:00                      |
| いじめ相談ホットライン      | 03-5800-8288 | 毎日24時間                             |
| 自殺予防いのちの電話       | 0120-738-556 | 24時間体制                             |
| 東京いのちの電話         | 03-3264-4343 | 24時間体制                             |
| 東京自殺防止センター       | 03-5286-9090 | 毎日20:00～翌朝6:00                     |
| ヤング・テレホン・コーナー    | 03-3580-4970 | 8:30～20:00 月～金 / 8:30～17:00 土・日・祝日 |

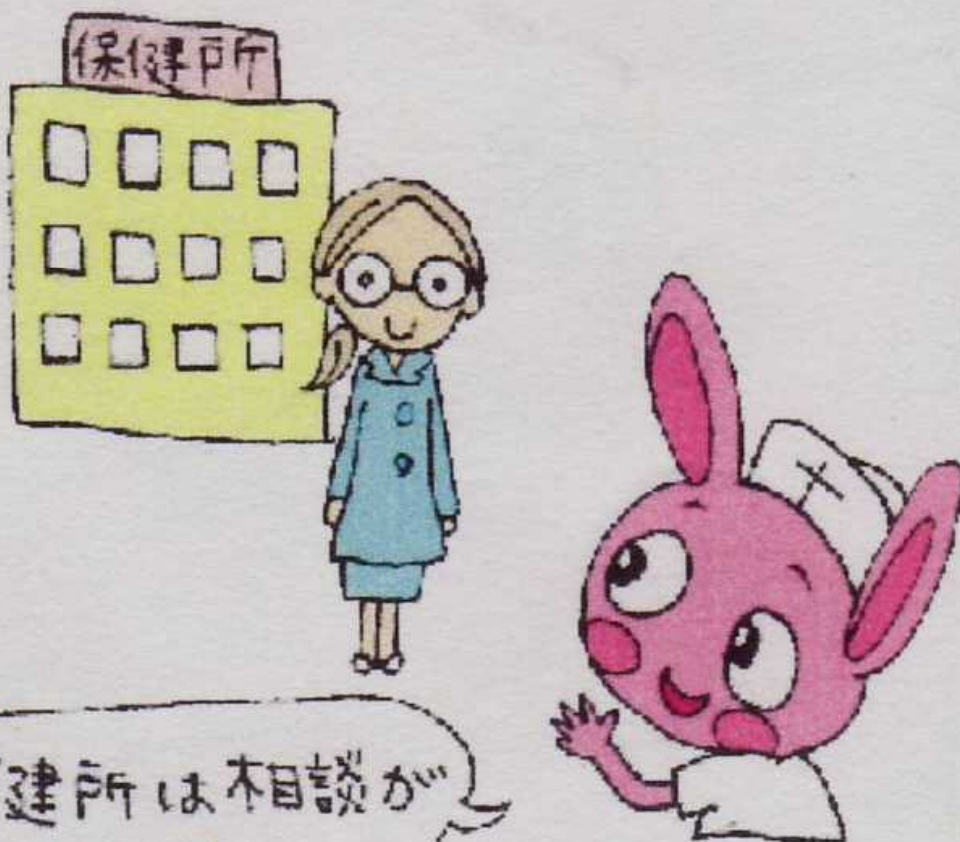
上のリストは、清瀬市に住んでいる皆さんが、利用できるところです。  
下のリストは、主に電話相談です。



# 保健所

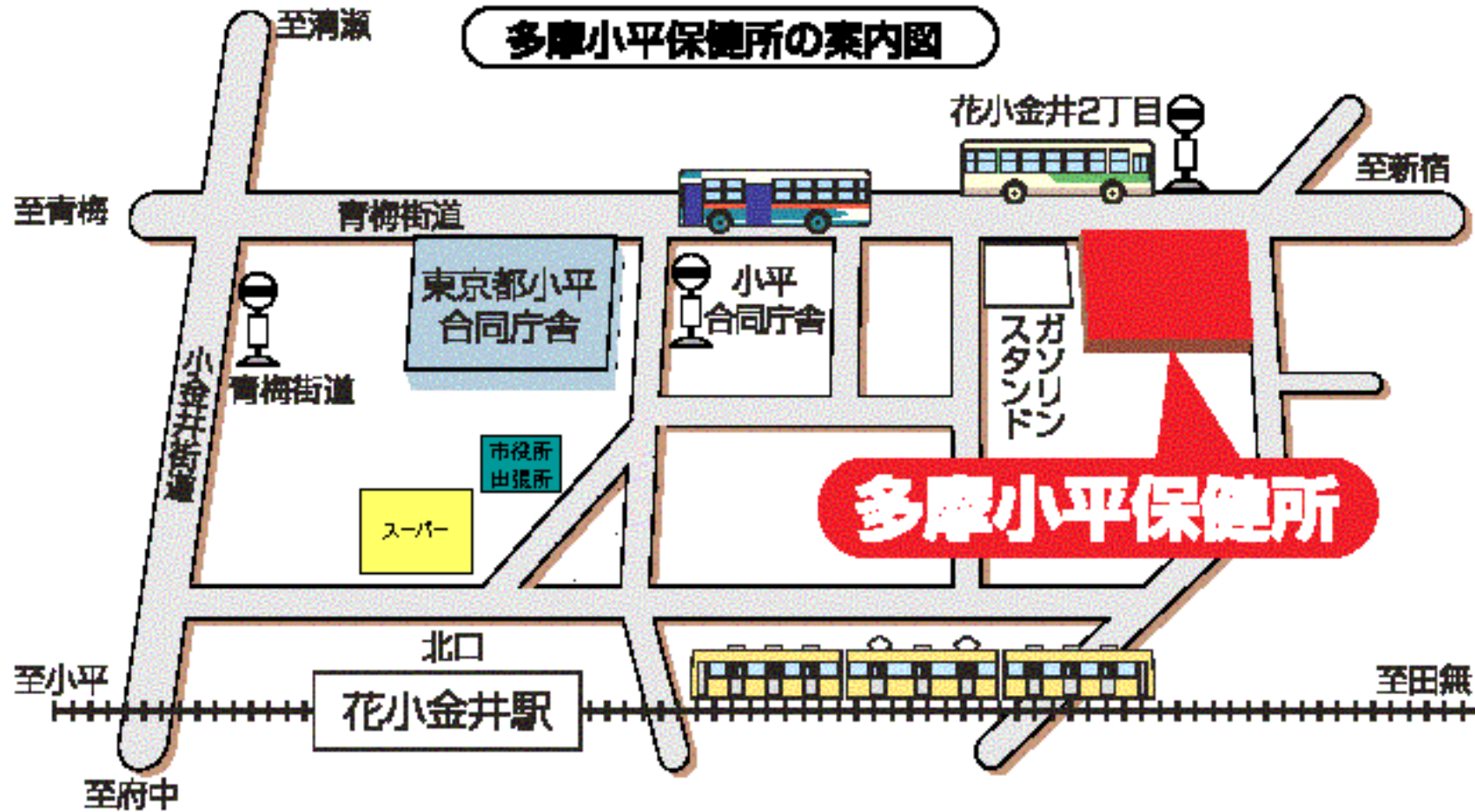
「保健師」さんという、健康を守るための  
スペシャリストが相談員になってくれます。

相談する以外にも、  
「どこに相談に  
いったらよいか」  
をきくことも  
できます。



保健所は相談が  
無料だよ

# 保健所



住所 〒187-0002 東京都小平市花小金井1-31-24

TEL: 042-450-3111 FAX: 042-450-3261





# 精神保健福祉センター

## 東京都立多摩総合精神保健福祉センター



〒206-0036 東京都多摩市中沢二丁目1番3号

TEL: 042-376-1111 (代表) TEL: 042-371-5560 (相談専用)

FAX: 042-376-6885

じどうそうだんじょ

きょういくそうだんじょ

## 児童相談所・教育相談所

児童相談所：不登校などのことを相談できる  
ところでは、保護者からの虐待についての相  
談も受けつけています。

教育相談所：勉強や不登校、いじめや進路な  
ど、学校での困ったことを相談できるところ  
です。

どちらも相談料は  
無料です。

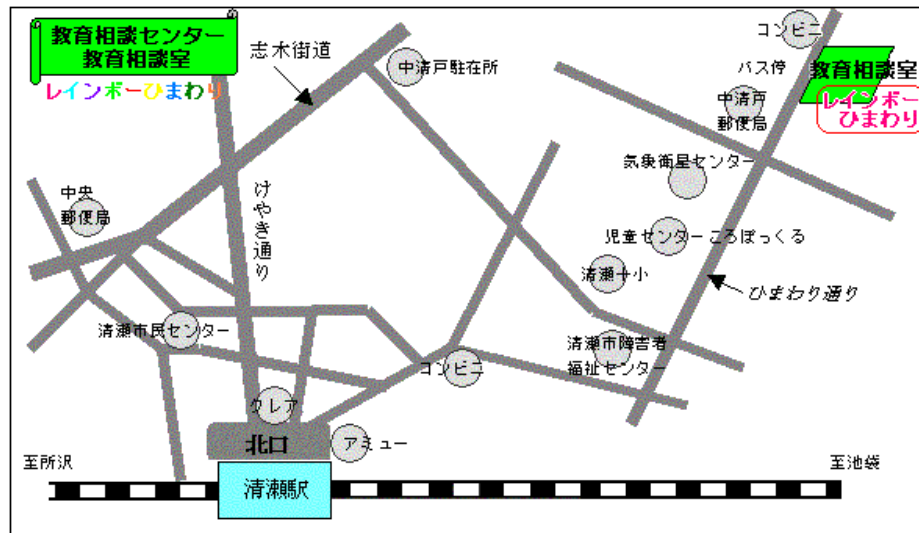


# 清瀬市教育相談室

住所：東京都清瀬市中清戸5 - 83 - 11

(教育相談センター<レインボーひまわり>内)

TEL: 042 - 493 - 4122



**所在地** 〒204-0012 清瀬市中清戸5 - 83 - 11 電話 042-493-4122



# 東京都小平児童相談所

住所:東京都 小平市 花小金井 六丁目20番1号

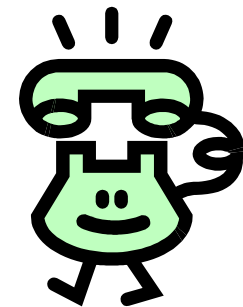
TEL:042-467-3711 FAX:042-467-5241



# インターネットを活用しよう！

- 清瀬市HP 「電話相談」で検索すると、「子どもの発育や健康の相談」 電話相談先のリストを見ることが出来ます
- 多摩小平保健所や東京都立多摩総合精神保健福祉センター、東京都教育相談センターや清瀬市教育相談センターのHPもありますので、チェックしてみてください！

インターネットで電話番号を調べられないときは、保健室の池田先生、カウンセラーの真中先生に聞いてみてね。



たーだ  
たんただ!!

||



||

友だちに  
伝わたら...



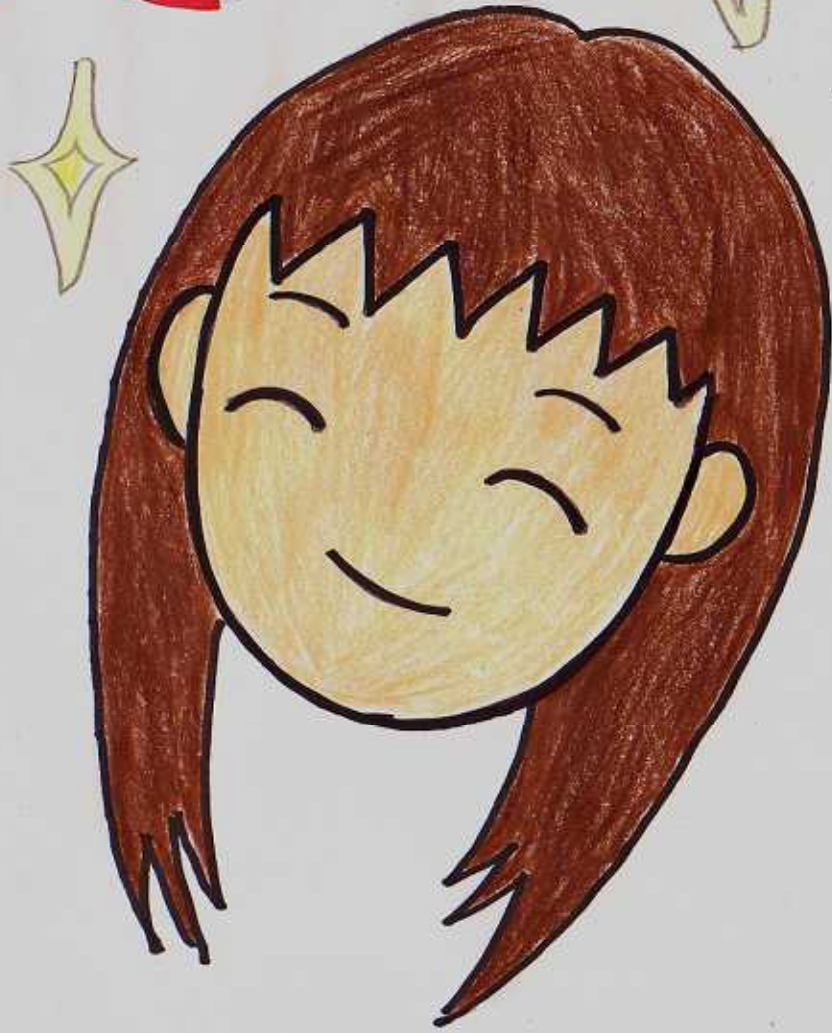
...うんうん



# 相談相手が守るべきルールや特徴

- 相談の秘密は守られる
- 悩みに応じた対応がなされる
- 時間をとって聞いてくれる
- ずーっと相談場所に通うわけではない
- 相談相手にはいろいろな職種、年代、性別がいる

安心三三





シュート



ありがとう！  
いい感じだね！



おっす！



この調子なら...

は.花子さん



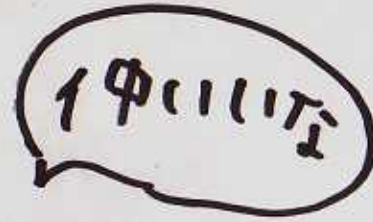
花子



健太くん



まいたなあ



あや



あ、は、は、は、

# 自殺を図る前相談せず8割

## 厚労省 欧米より高率 1700人調査

自殺した人や、しようとした人の8割は、事前に家族や友人に相談していなかったことが、厚生労働省研究班のまとめで分かった。亡くなった人の遺族や、未遂だった人の約1700人を調査した。未遂歴のある人は1割程度で、9割が1回目で死亡しており、「覚悟の自殺が多い」という実態も浮き彫りになった。政府は、年間3万人を超える自殺者を減らす対策を打ち出す方針で、専門家は「重要な調査で、予防に生かすためにも詳しい分析が必要だ」と話している。

(佐藤陽)

％、友人5・8％。精神科医2・2％だった。一方、女性の未遂者は、家族に18・0％、友人10・6％、精神科医4・8％で、男性は、周りに打ち明けていたケースが多かった。

米国の調査では、自殺を図った約2割が、その直前1カ月間に精神科を受診しており、日本と大きな差があった。

また亡くなった2009人のうち推定できた148人を調べると、過去に自殺を繰り返したことがあ

# 死亡者の未遂歴、1割のみ

警察庁のまとめでは、1998年から、最新調査の2005年まで、毎年3万人以上が自ら命を絶っている。

厚労省の研究班(主任研究者「保坂隆・東海大医学部教授」)の調査は、03年8月から06年12月まで、岩手医大病院、福島県立医大病院、近畿大医

学部病院(大阪府)、日本医大多摩永山病院(東京都)の四つの救命救急センターで行われた。

センターに運ばれた未遂者や自殺者の遺族ら1725人を対象に、精神科医が聞き取りをした。内訳は、未遂1516

研究は国内で初めて。

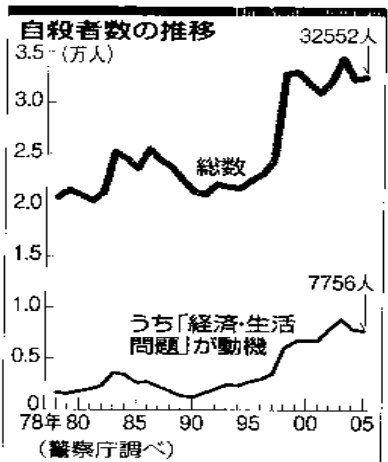
自殺の前に、誰かに死にたい気持ちを話したか」という質問に、家族に相談していたのは16・3％、友人にしてい

たのは8・3％だった。精神科医に相談していた割合は3・8％だった。研究班は「家族と友人の両方に話をしているケースもあり、全体で見れば

## 異変気づき 声かけ大切

自殺対策のための戦略研究事業の統括責任者である高橋清久・国立精神・神経センター名誉総長の話 自殺を図る前に、周囲に相談している割合

がこんなに低いのであれば、もう一歩家族や同僚が、早く異変に気づき、声をかけることが大切だ。同時に、医療機関や行政の窓口も、相談に行きやすい雰囲気をつくっていく必要があるだろう。



《解説》日本では、1日に90人近くが自殺している。世界的にみても高い自殺率を改善するため、政府も予防対策に本腰を入れ始めた。6月に数値目標を盛り込んだ総合対策大綱を閣議決定する方針だ。

今回の厚労省の研究は、効果的な予防策を立

てるため、「自殺の実態がどうなっているのか」を調べた。

その結果、明らかにしたのは、周囲に悩みを相談する人の少なさである。1回目で自殺を遂げる人も9割を超えた。家族にとって「なぜ」という気持ちが募るにつれ、

方、考えられていた以

上に多いことが分かった。

内閣府の「自殺総合対策の在り方検討会」は、予防策として、多重債務の相談体制の整備、地域や職場への「困りごと相談」窓口の設置などをあげている。ただ、それも相談者が足を運ばなければ効果はない。

効果はない。

精神科への相談率も低い。心の病への偏見がまだ根深いたためだ。心の病について、行政も企業ももっと積極的に啓発するべきだろう。

今後、調査内容を詳しく分析し、きめ細かい対応に生かしていかなければ、対策も効果がないまま終わるだろう。

## 悩みを話せる社会、まだまだ

2007年4月22日朝日新聞記事より



あなたがつらいとき、  
近くにいます。



「誰にもわかってもらえない…」 「もうどうすることもできない…」 そんな孤独と絶望の中で悩み苦しんでいる人々の声に耳を傾け、受け止めることによって、その人の「こころ」が少しでも和らぎ、希望と勇気をもって再び生きていかれることを願い開設された「フリーダイヤル『自殺予防 いのちの電話』」。  
2007年9月から2008年3月までの期間、毎月10日の午前8時から翌日午前8時までの24時間、全国「いのちの電話」センターをネットワークとして通話料無料の電話相談をおこないます。

◎日本では、1998年以降、年間自殺者数が毎年3万人を超えています。毎日86人から90人のいのちが日ごとに失われています。

24時間、隣にいます。

2007年9月～2008年3月の毎月10日は、フリーダイヤル、ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

自殺予防 いのちの電話

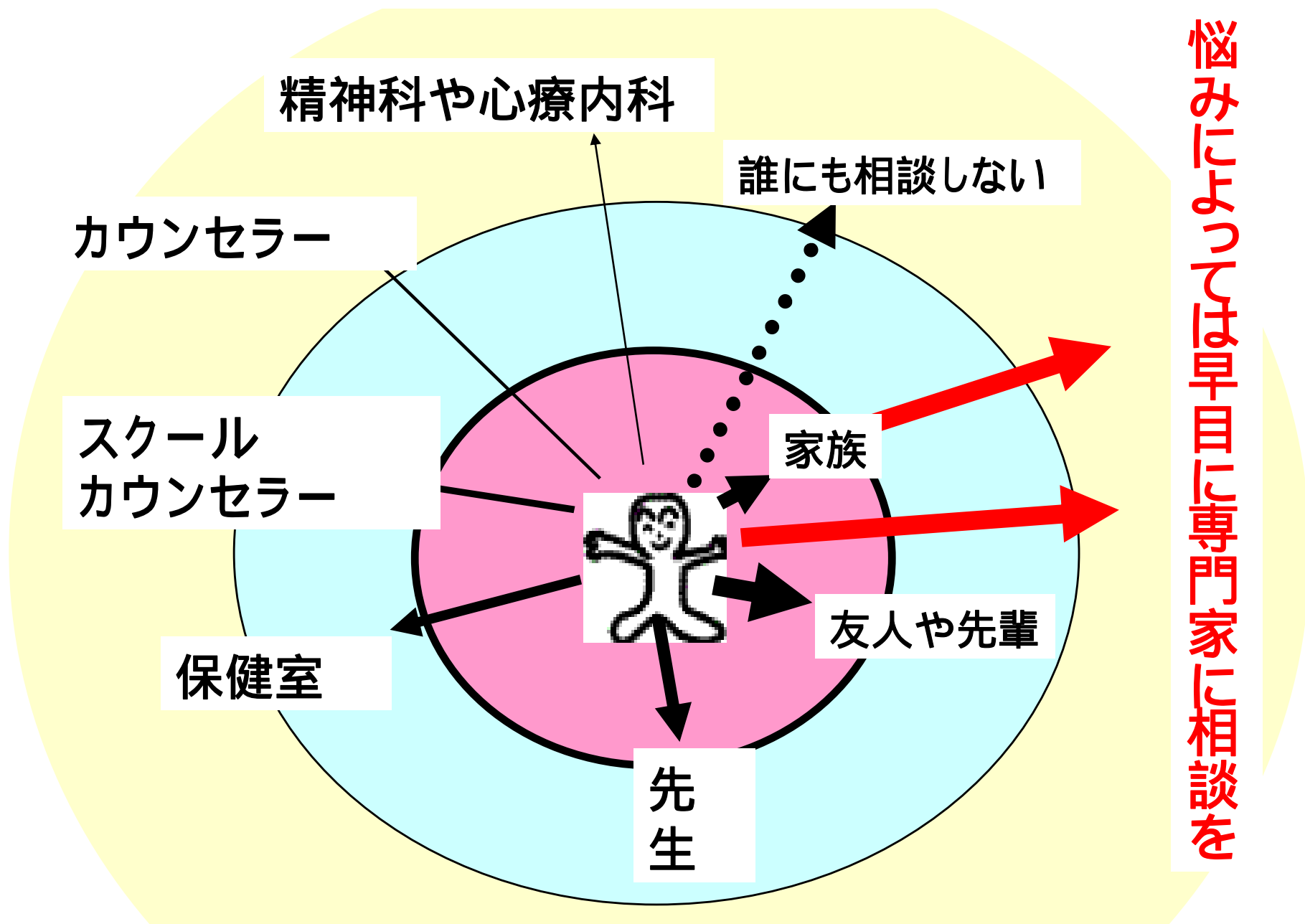
0120-738-556

9月10日  
より

毎月10日 8:00～翌日8:00  
(24時間・無料です)

※2007年 9月10日・10月10日・11月10日・12月10日 2008年 1月10日・2月10日・3月10日

主催：社会福祉法人 いのちの電話 後援：厚生労働省 <http://www.find-1.jp/> 日本いのちの電話連盟



精神科や心療内科

誰にも相談しない

カウンセラー

スクール  
カウンセラー

保健室

先生

家族

友人や先輩

悩みによっては早目に専門家に相談を

ストレス、怒り、悩んだ時 誰かに相談する勇気を

実践！！

支えあうってどういうの