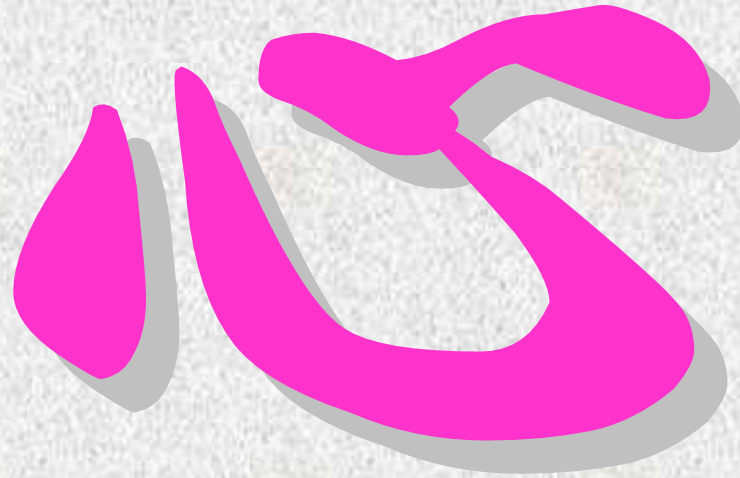


こころの健康に 関する体験学習

~ 2年生版 ~

もう一度



のことを
学んでみましよう

私が、一生のうちにも一度でも
心の病にかかる確率



これってなんの割合

一年前のメッセージ

こころの病は
決して珍しい
病気ではない



~こころの病と関係の深い~

ストレスとは？

(復習しよう)

ストレスって何？

こころをハートに例えると・・・



ここを突きさすこの矢を



この矢を

ストレッチャー

とこまわす



恋愛



こころがひずむまでの一連のプロセス = **ストレス**

あなたを悩ませるストレスの原因は？



家族とケンカ



友人間係



勉強がきびしい

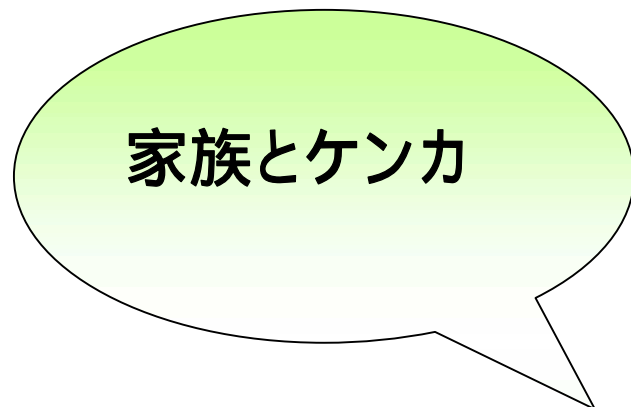


部活

ストレスは人によって様々



あなたを悩ませるストレスの原因は？



家族とケンカ

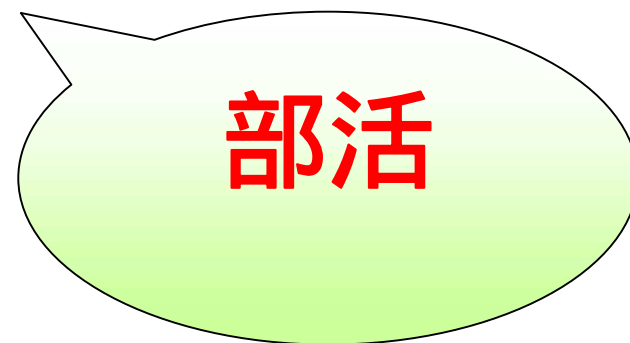


友人
間係

ストレスは人によって様々



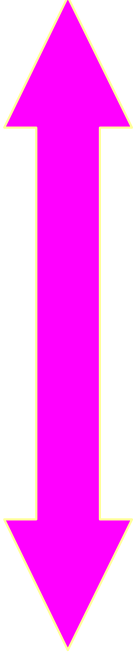
勉強がきびしい



部活

個人差がある

中学生という時期

年齢	発達段階
<p data-bbox="436 459 504 523">多</p>  <p data-bbox="436 1364 504 1428">少</p>	<p data-bbox="1153 454 1433 534">老年期</p> <p data-bbox="1153 582 1433 662">中年期</p> <p data-bbox="1153 710 1433 790">成人期</p> <p data-bbox="974 837 1612 917">思春期・青年期</p> <p data-bbox="1153 965 1433 1045">学童期</p> <p data-bbox="974 1093 1612 1173">幼児期・乳児期</p> <p data-bbox="1108 1220 1478 1300">新生児期</p> <p data-bbox="1153 1348 1433 1428">胎児期</p>

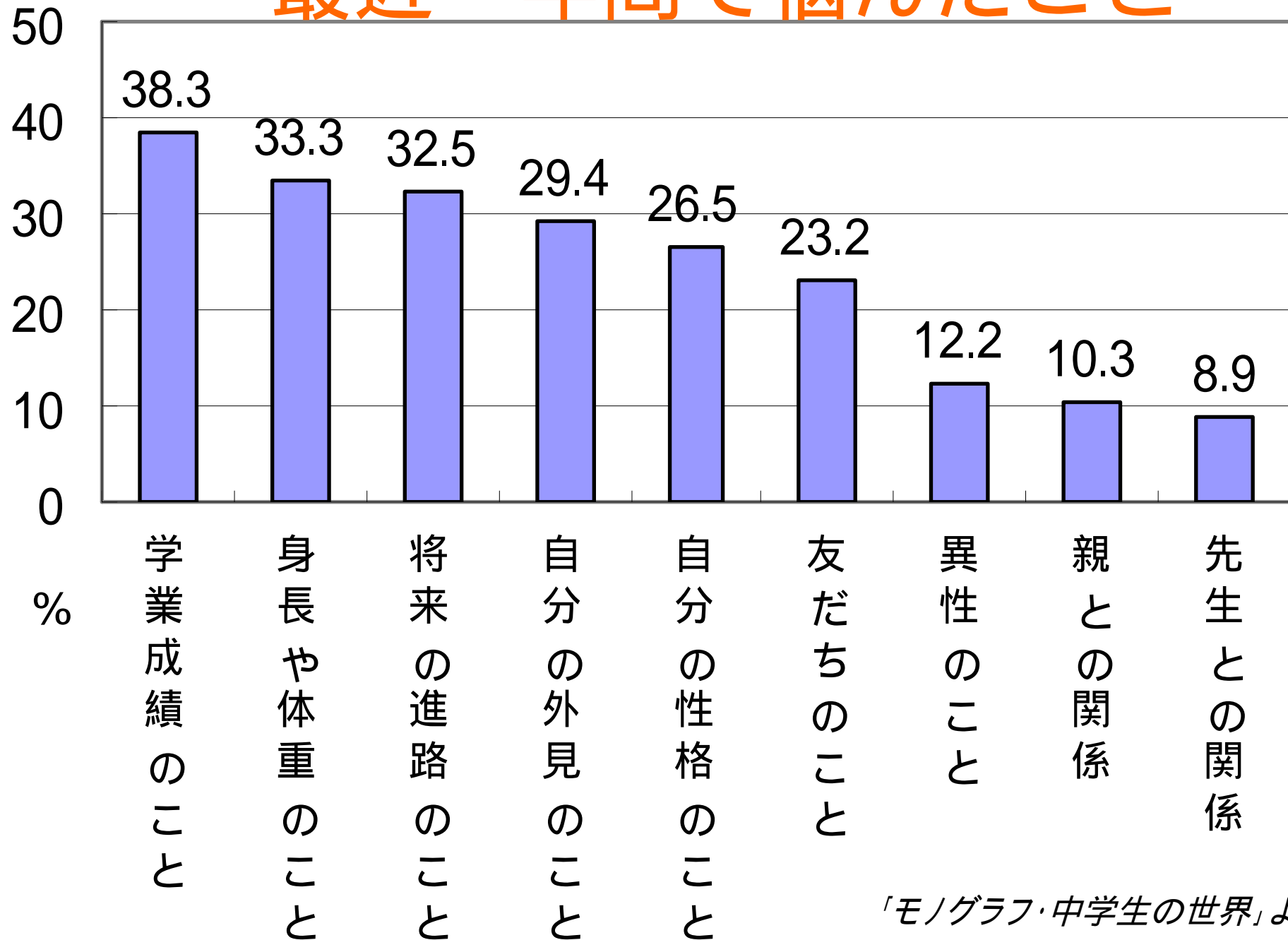
中学生はいまどの辺

年 齢	発 達 段 階
6 5 才 ~	老 年 期
4 0 才 ~ 6 5 才	中 年 期
2 5 才 ~ 4 0 才	成 人 期
1 2 才 ~ 2 5 才	思 春 期 ・ 青 年 期
7 才 ~ 1 2 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

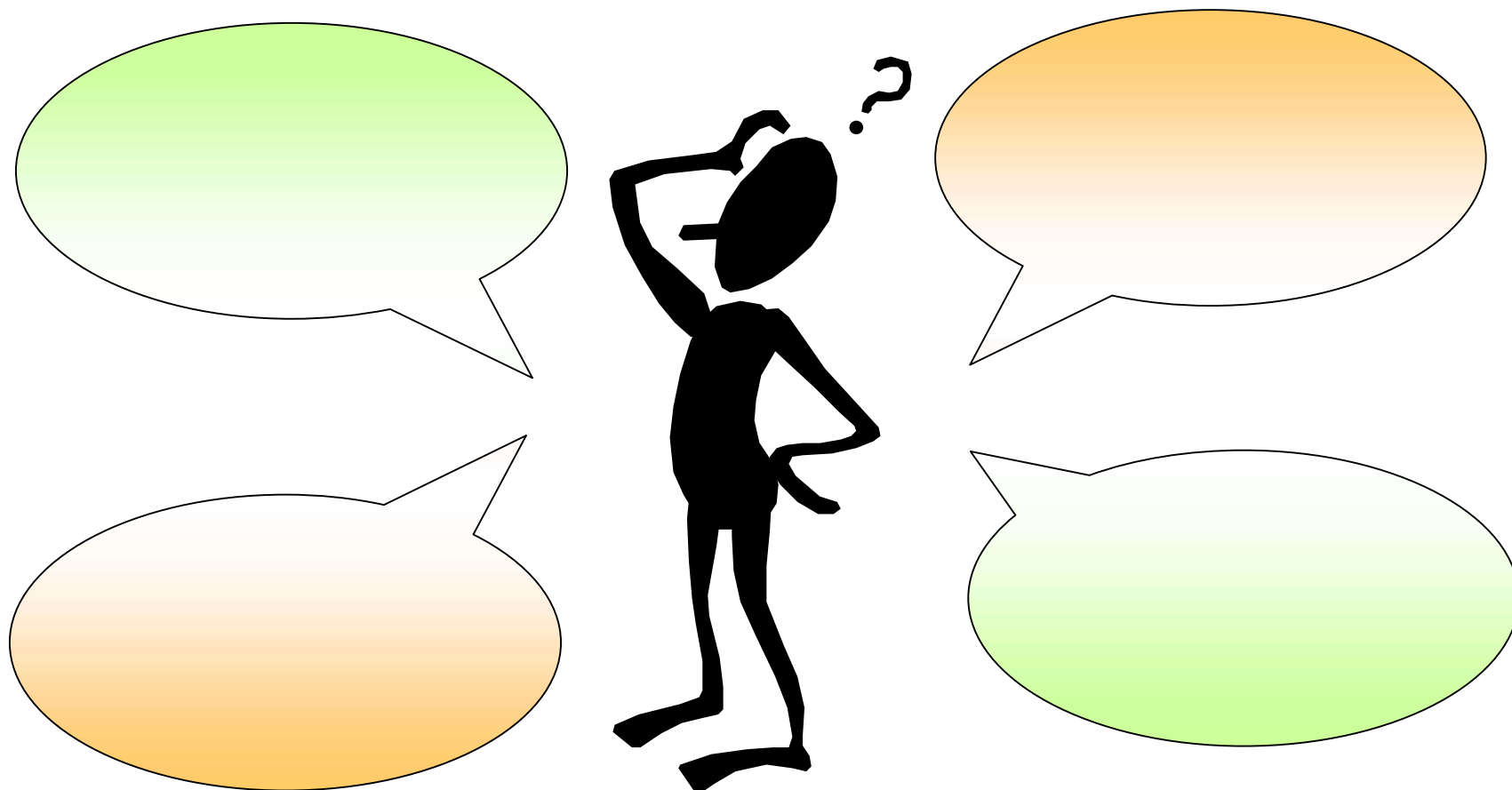
- 迷いやすい年齢
- 悩みが次々にやってくる
- いわゆる**思春期危機**と言われる
- 発達課題には**自我同一性**の達成がある（エリクソン）

最近一年間で悩んだこと



「モノグラフ・中学生の世界」より

あなたを悩ませるストレスの原因は？



大人への階段 = **自分を成長させていくこと**
に伴うストレスもある



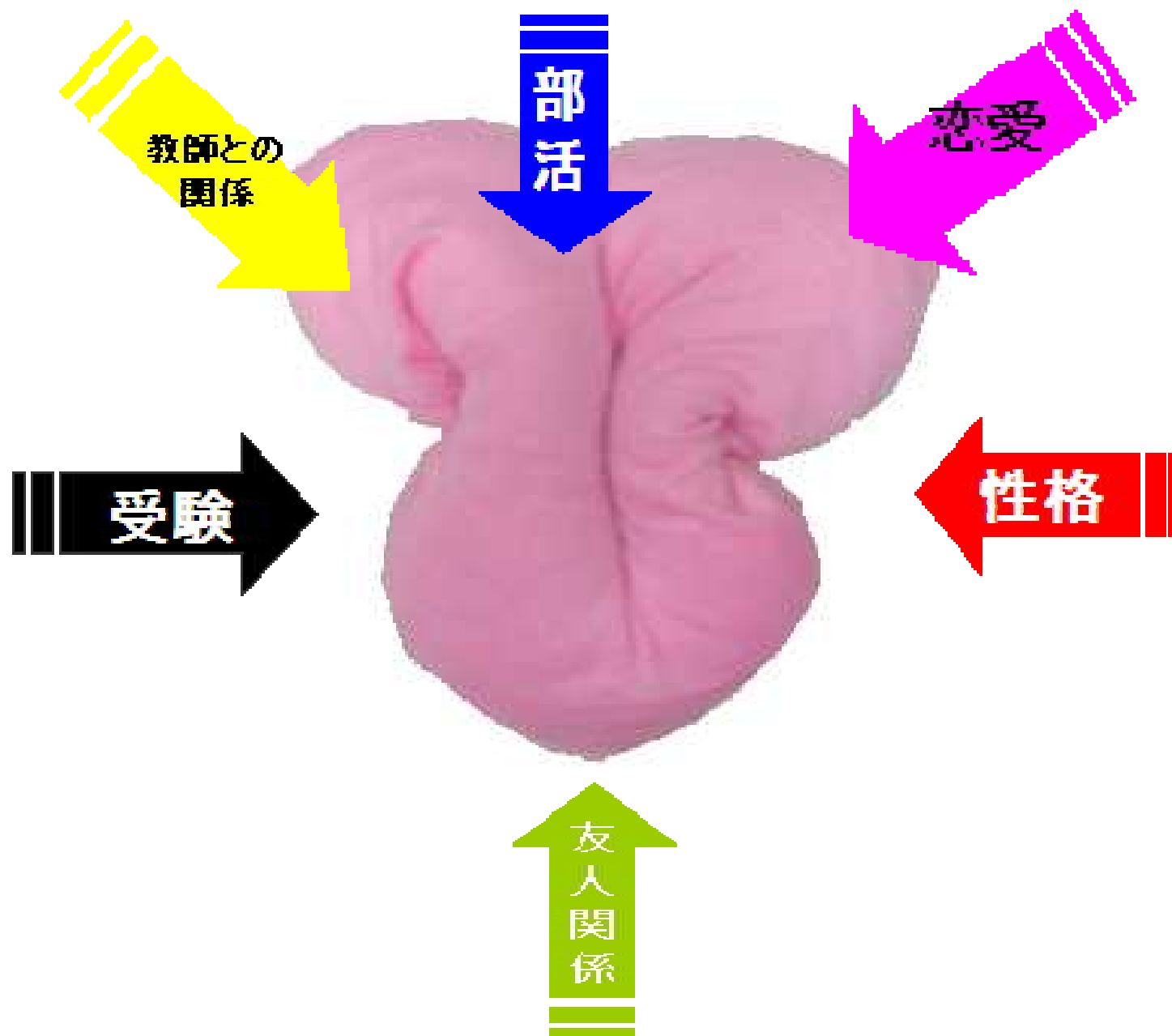
恋愛

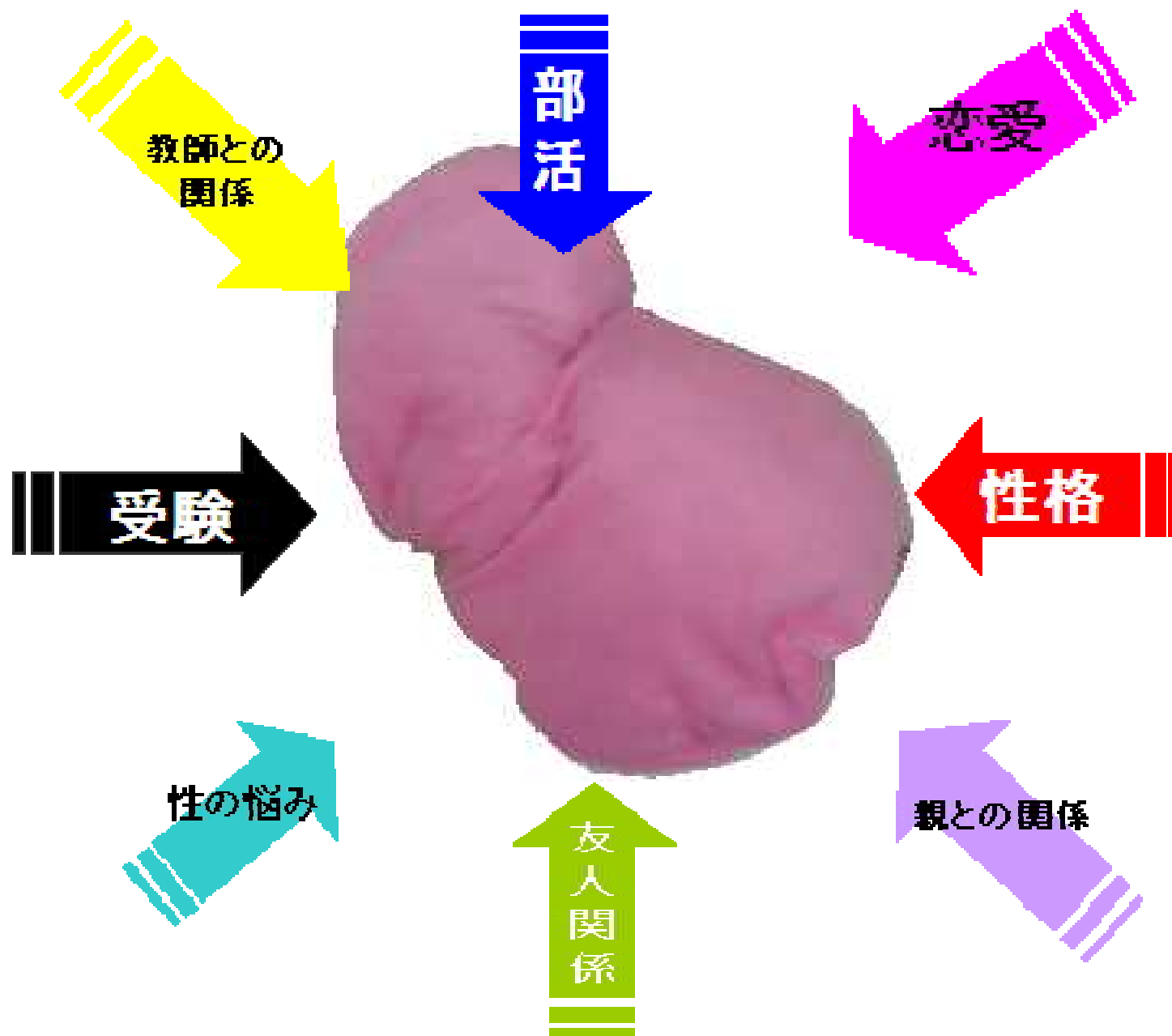


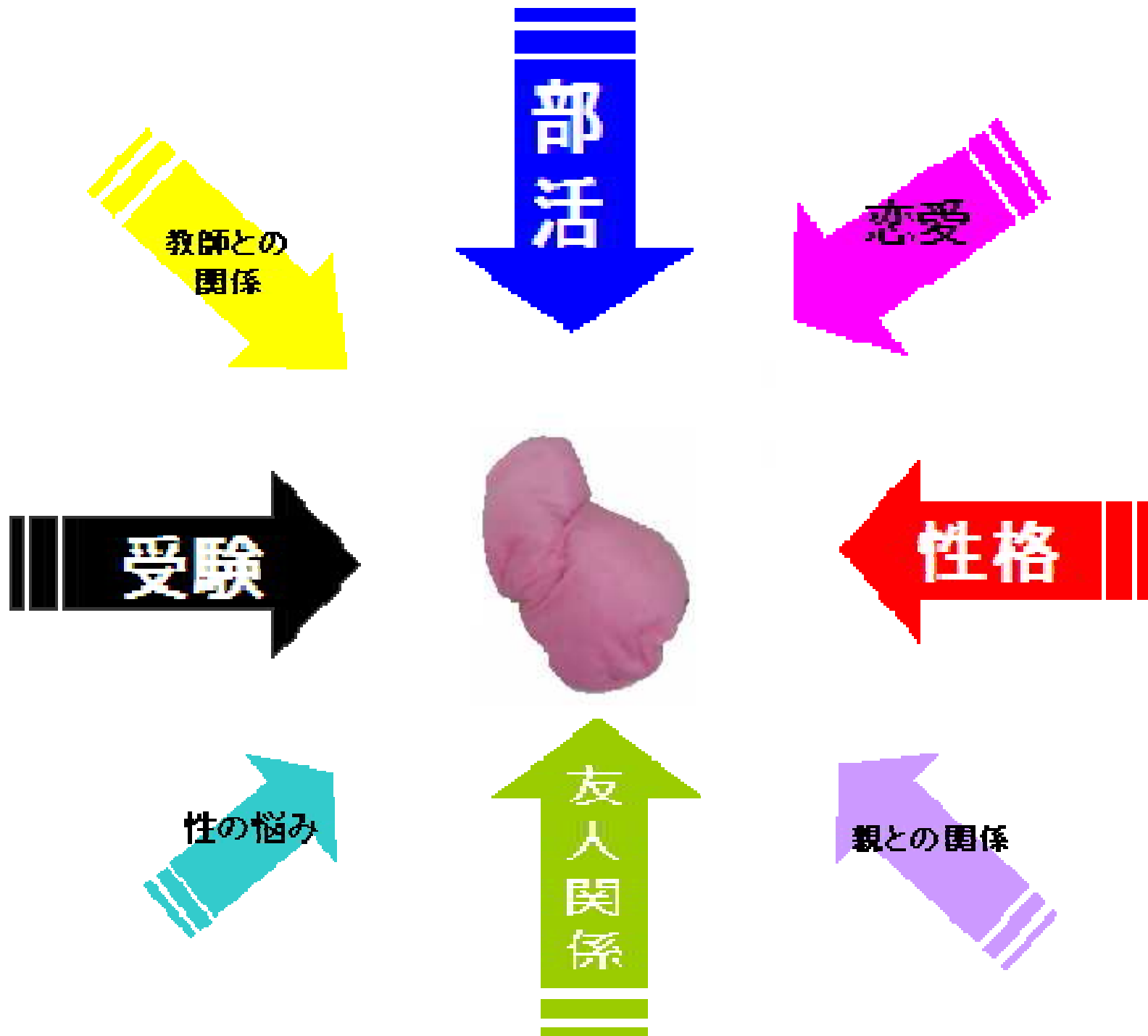
⋮











■ ストレスが加わりすぎると・・・



こころが悲鳴をあげてしまいます = こころの病気。

- 一つでもストレスが大きいと

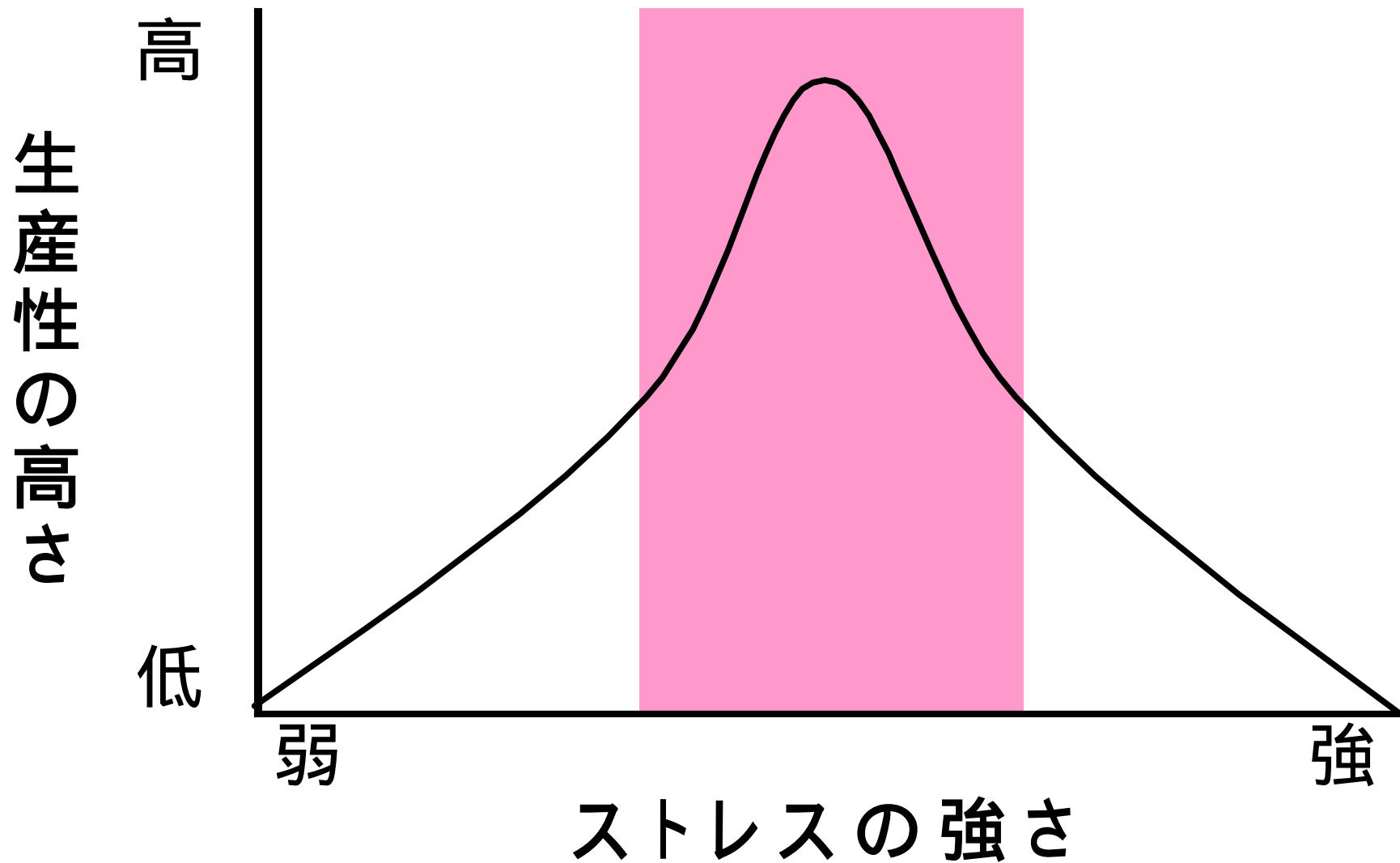


こころのボールが悲鳴をあげてしまいます = **こころの病気**。

ストレスの特徴をまとめると

- ストレッサーは人によって色々
- 同じストレッサーでも人によってへこみ方がちがう
- 中学生は悩みやすい時期である
- たくさん重なるとへこみやすい
- 大きなストレスは一つでもへこみやすい

じゃあストレスって悪いもの？



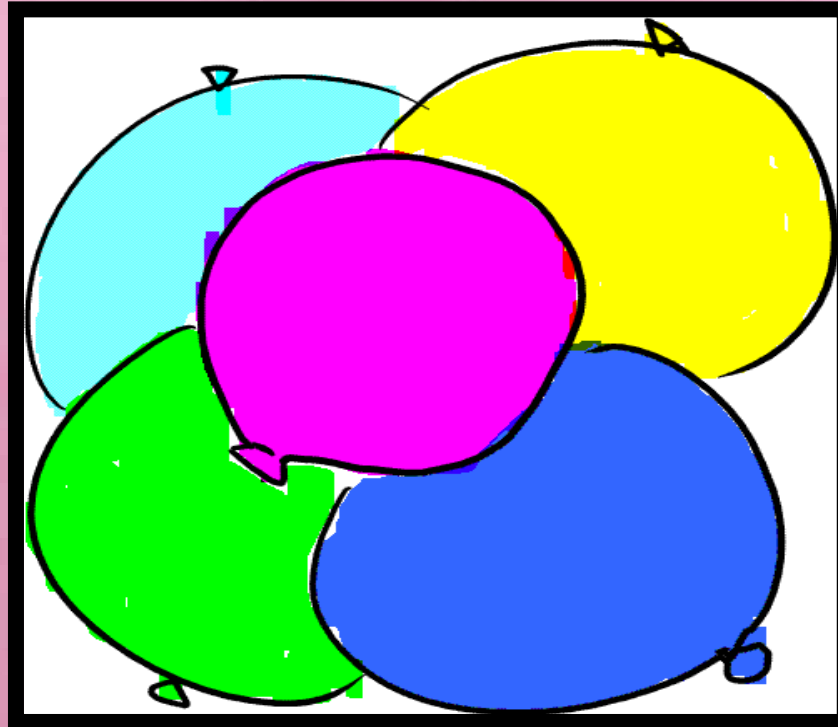
ストレスの見方

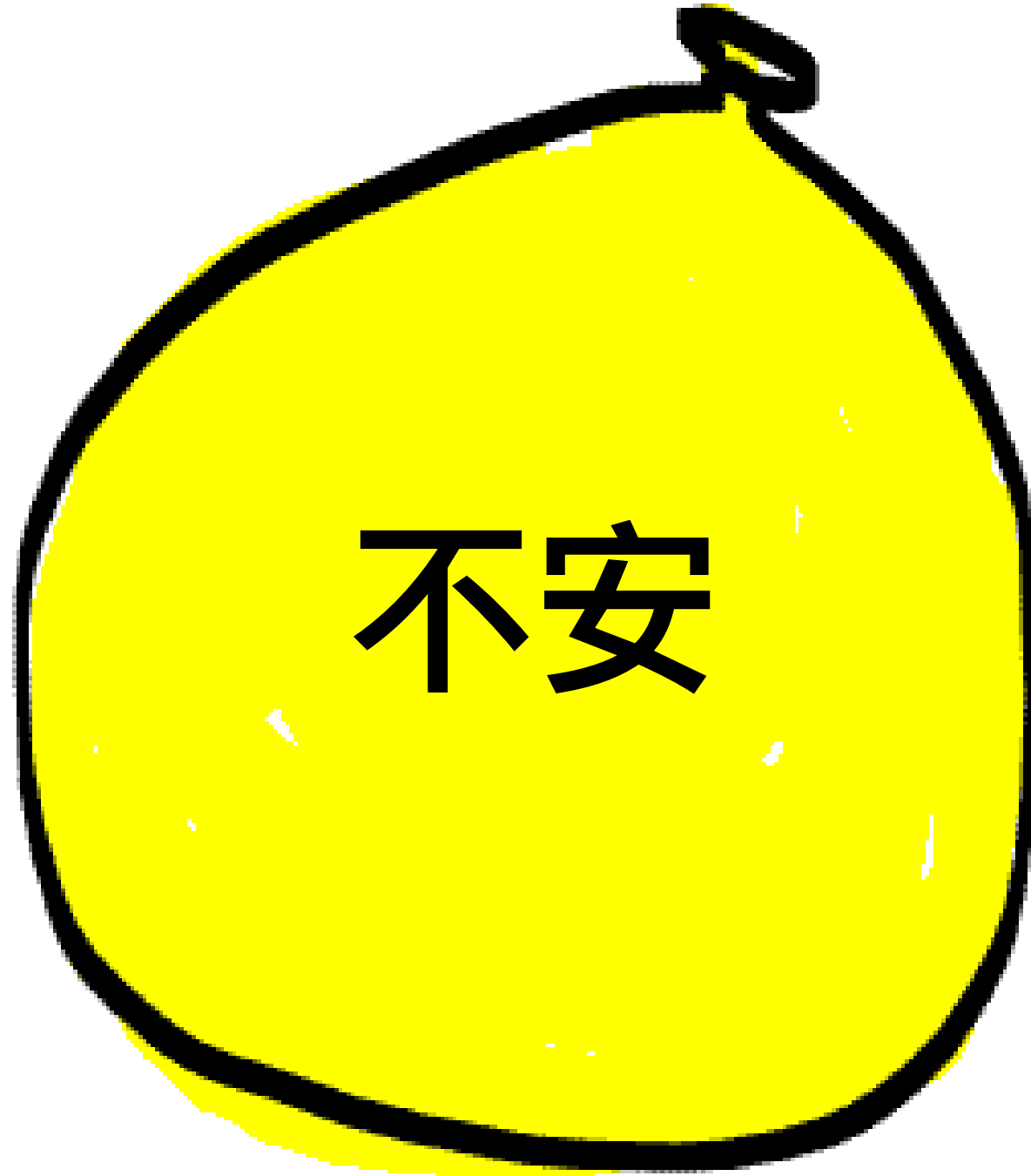
もともとストレスは**生理的な反応として**さけられない

適度ならば**自分を成長させてくれる**
きっかけになる

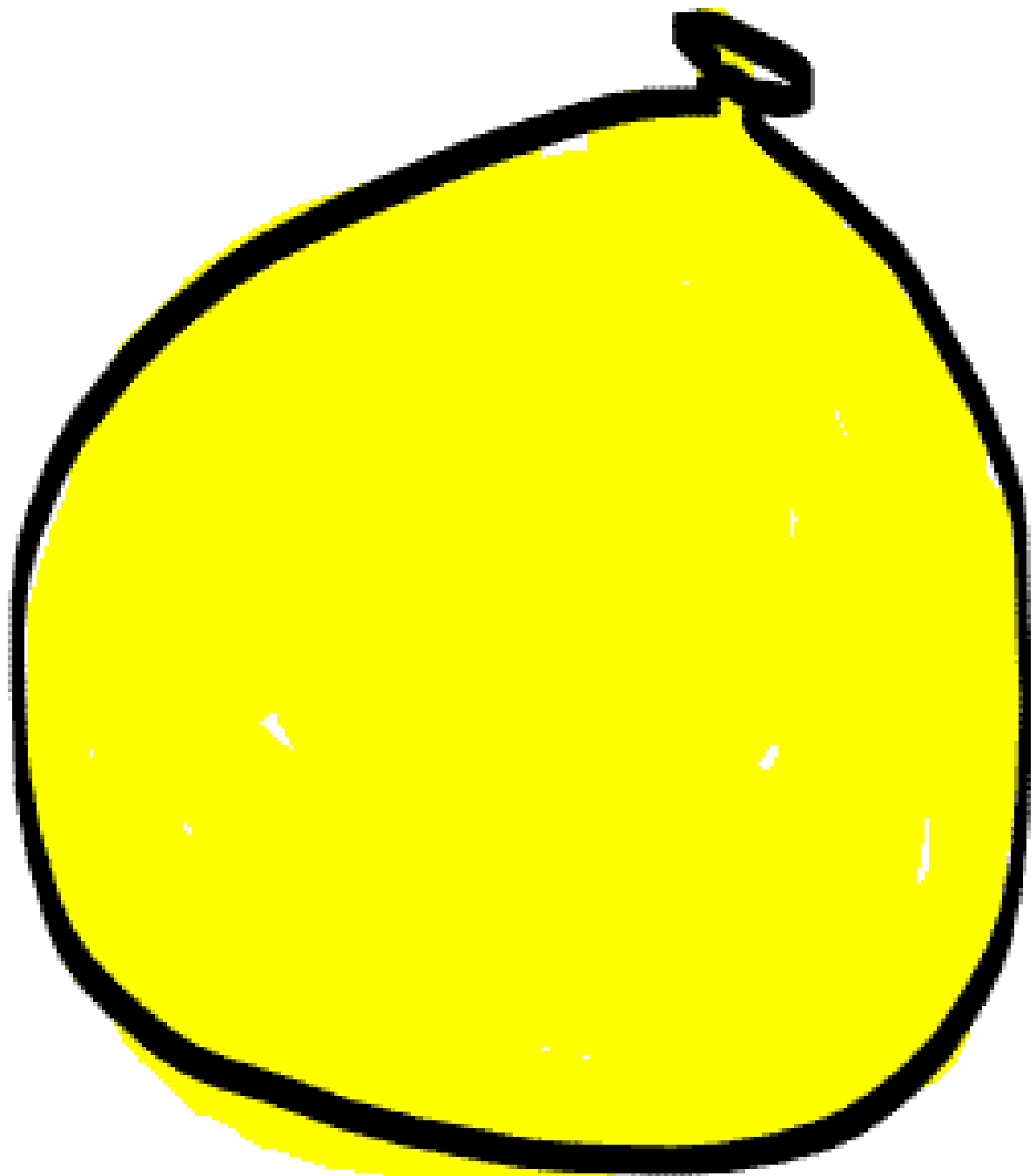
適度にコントロールすること
つまり**対処こそ**が大切

ストレスナーに心はどう反応する？

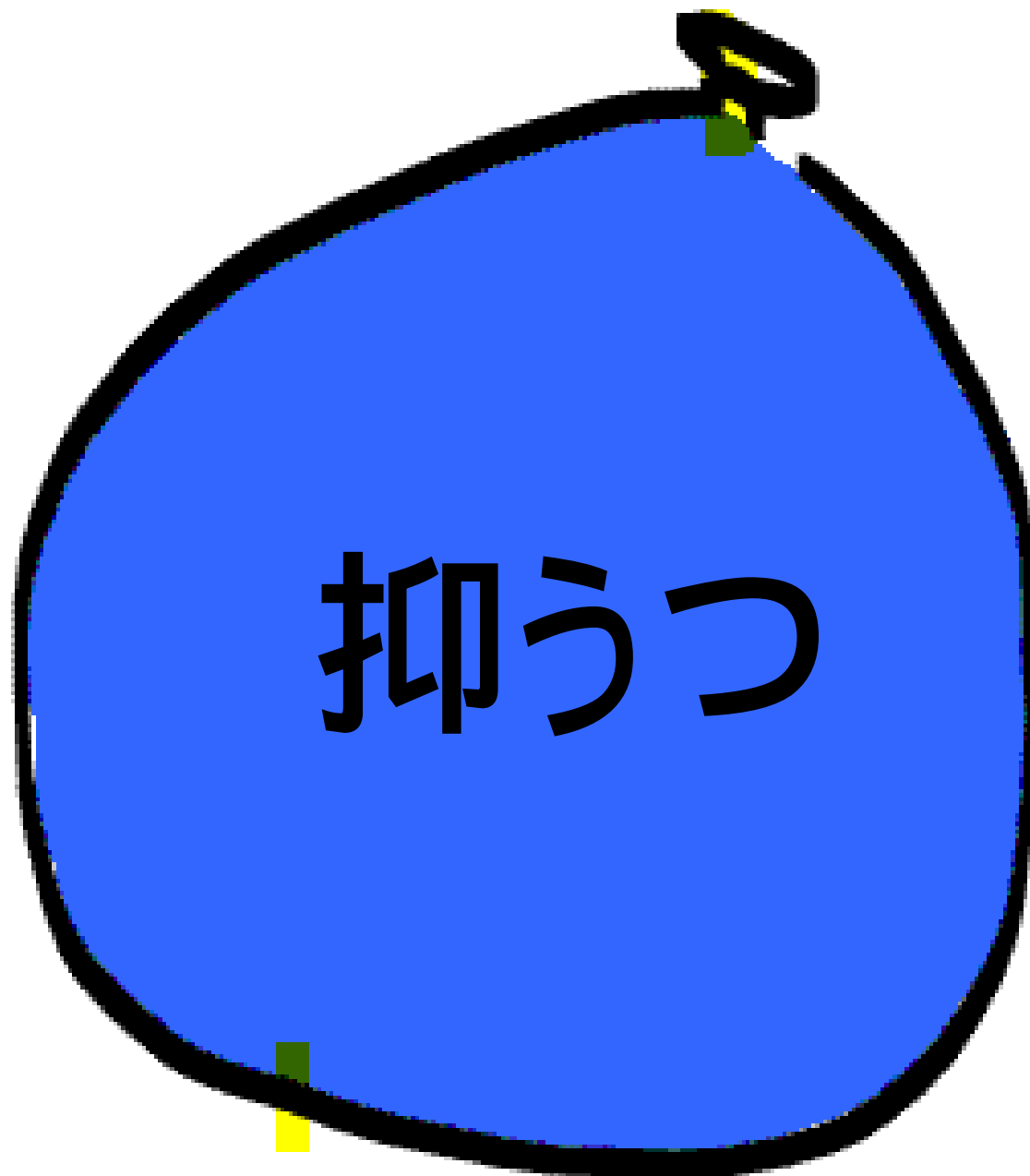




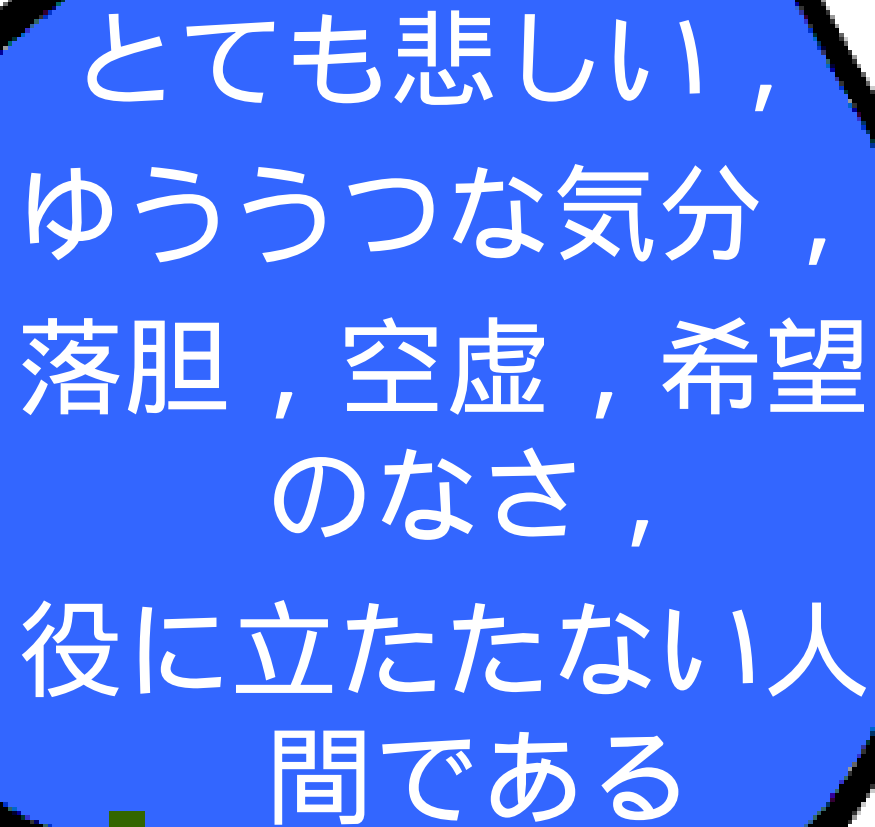
不安



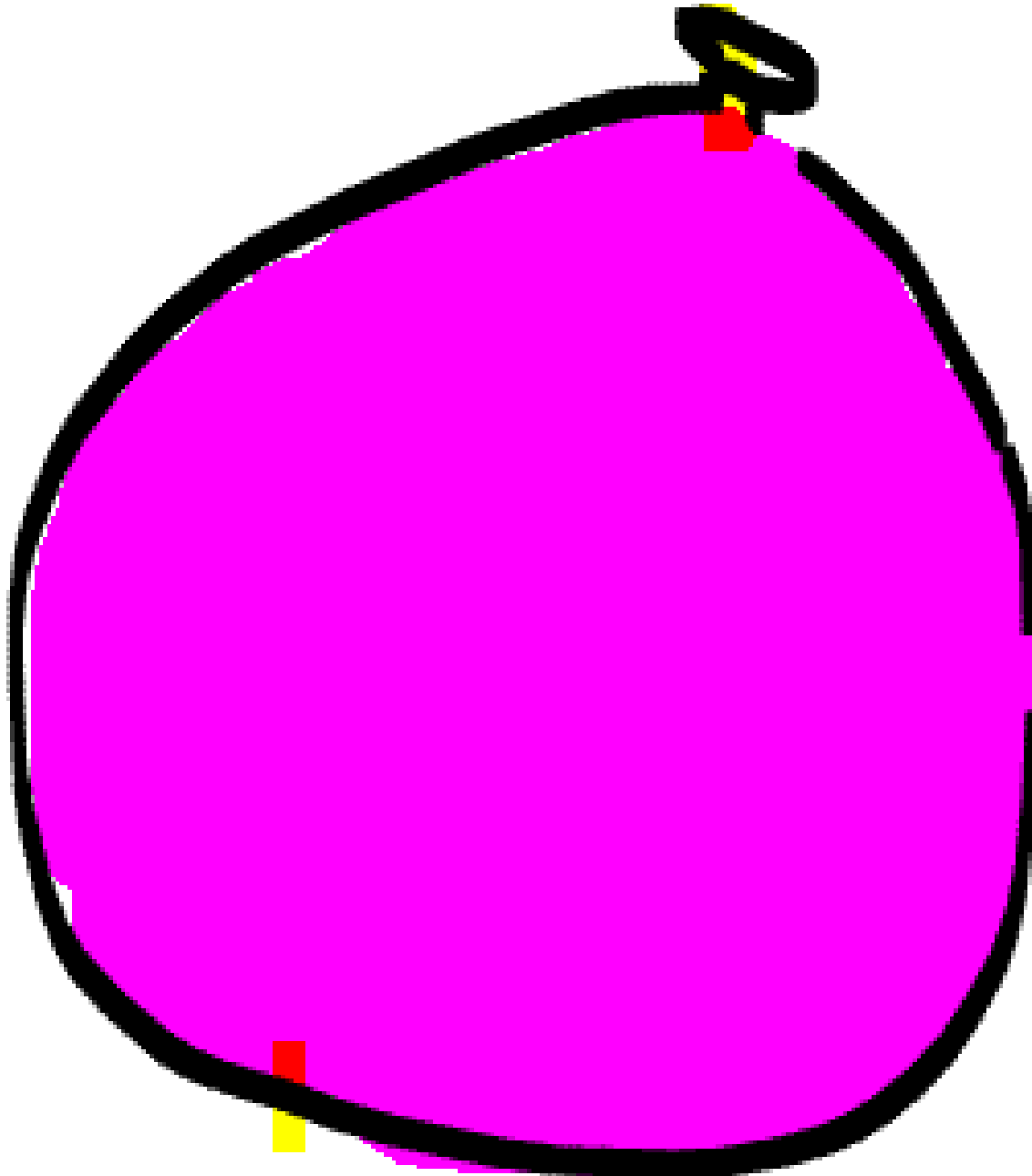
いろいろ、緊張感、
集中困難、
過呼吸、
動悸、目の乾き、
吐き気、トイレが近
くなる



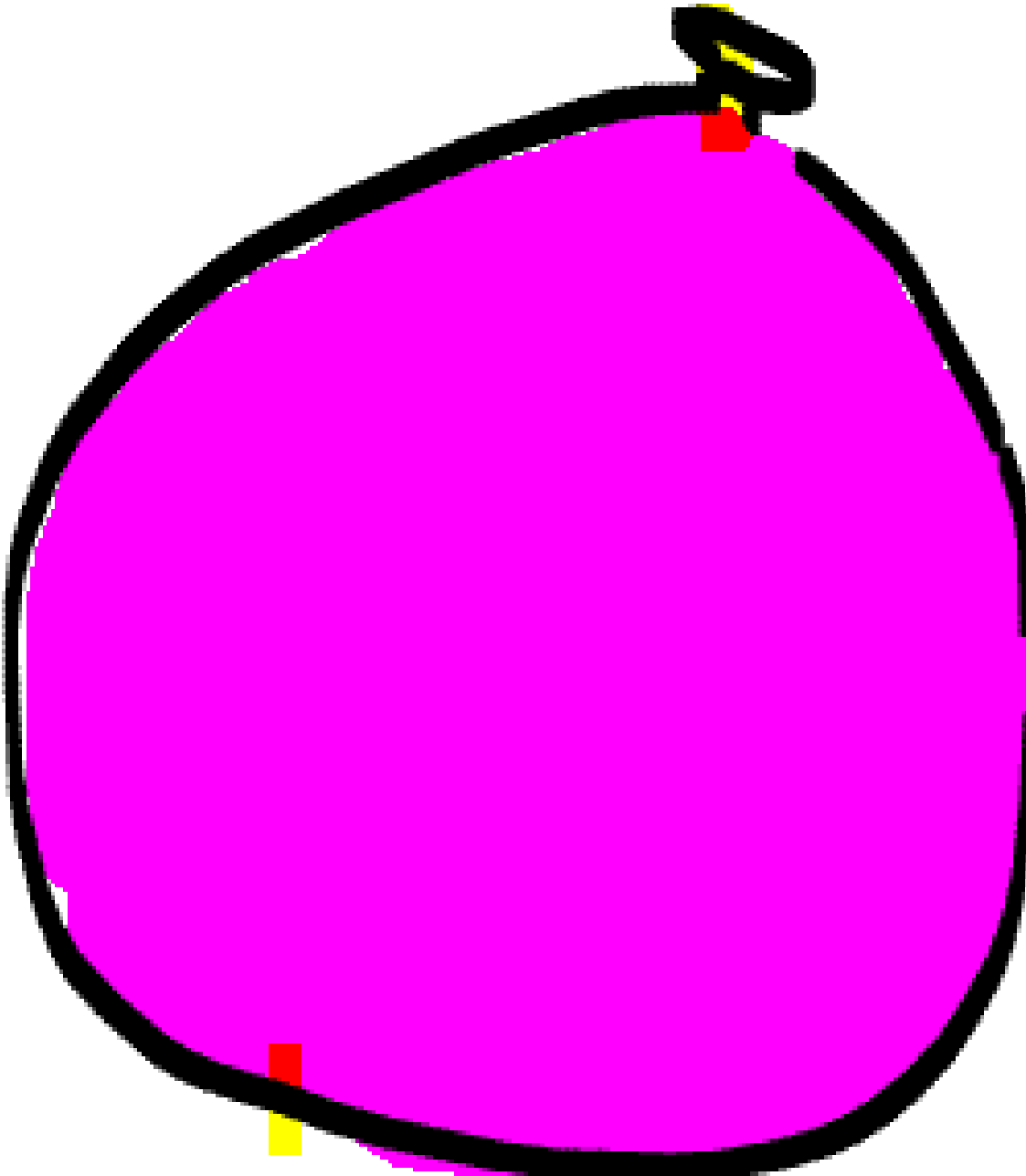
抑うつ



とても悲しい，
ゆううつな気分，
落胆，空虚，希望
のなさ，
役に立たない人
間である



燃え尽き

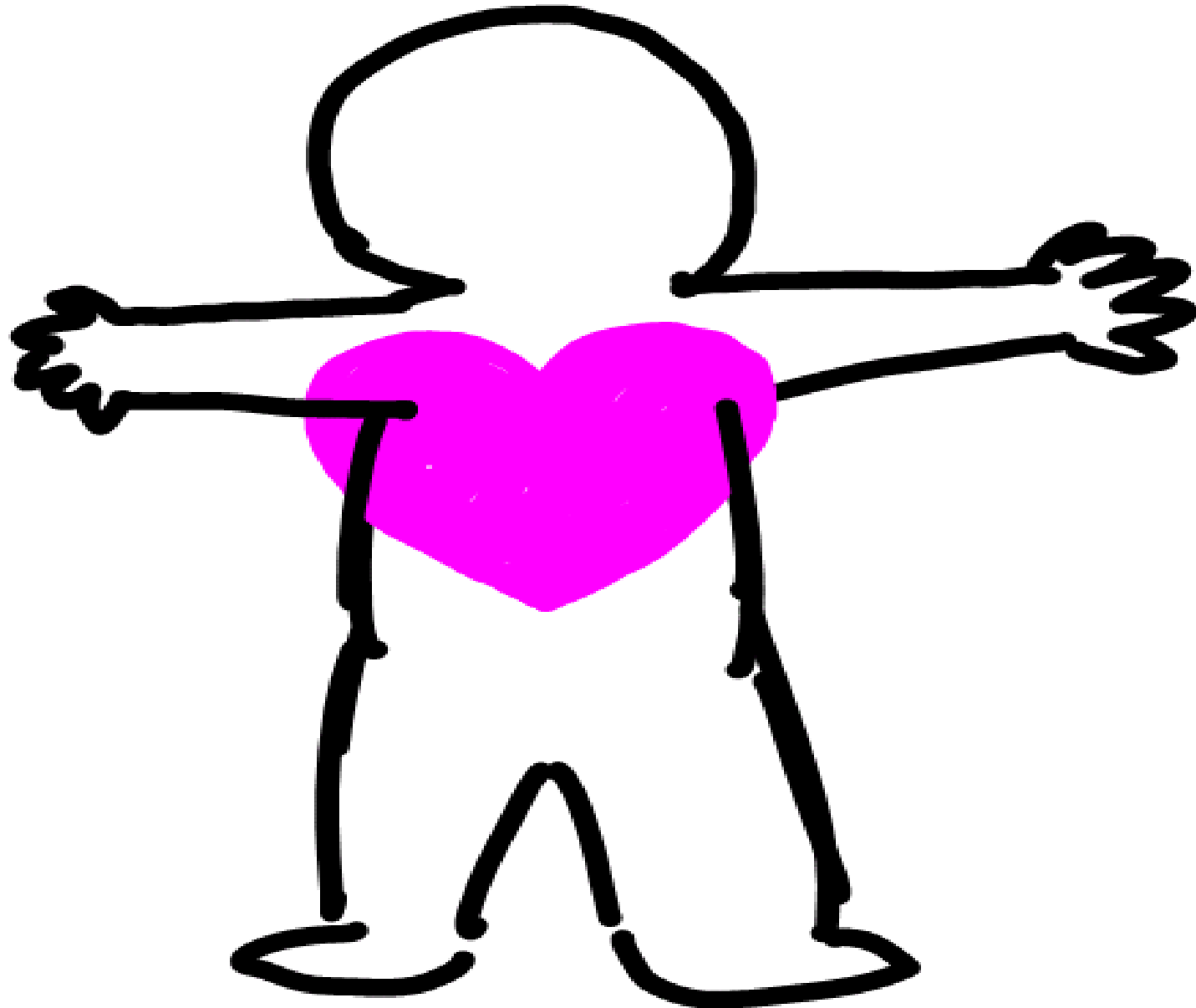


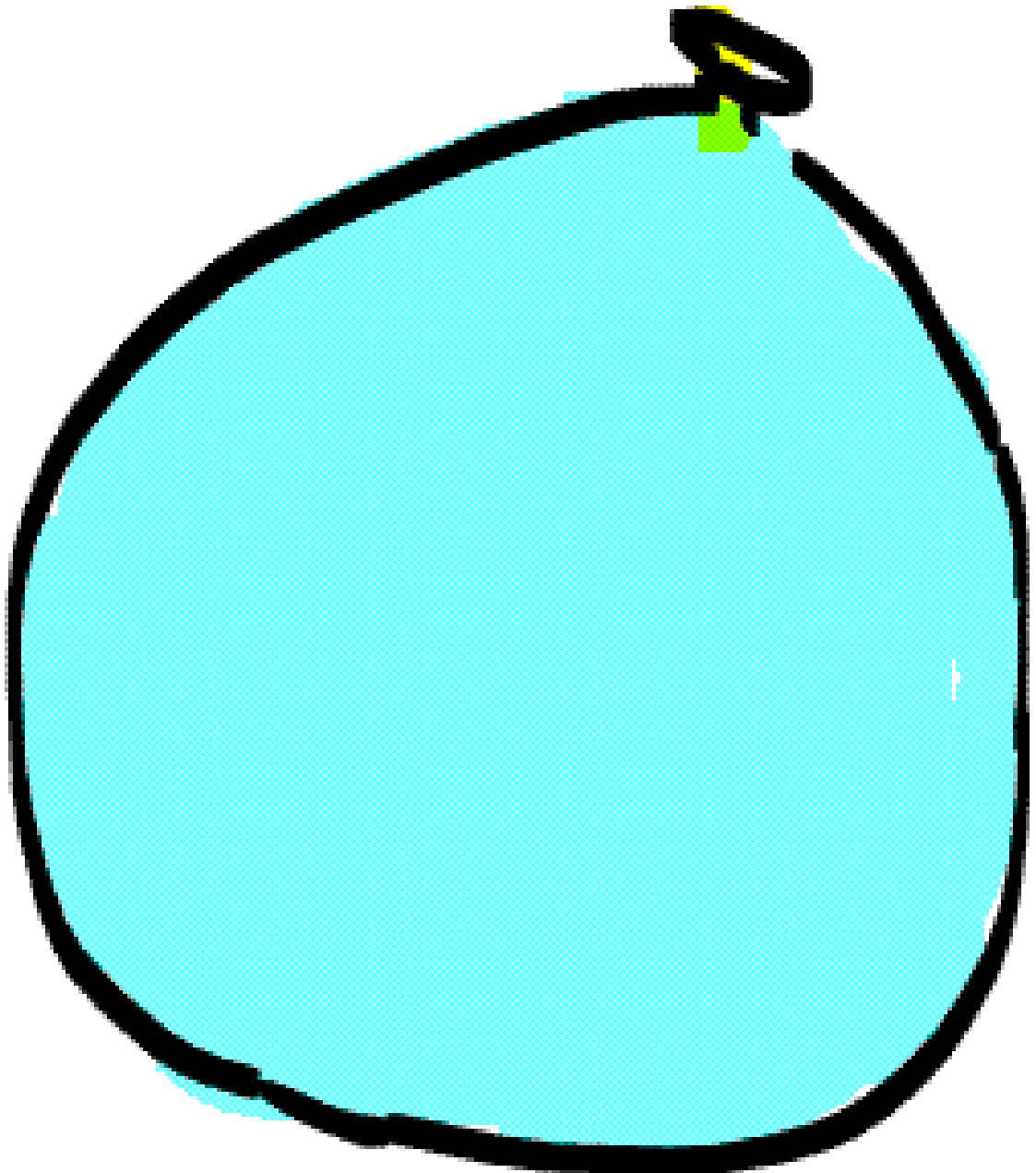
無関心，
思いやりの喪失
勉強への嫌悪



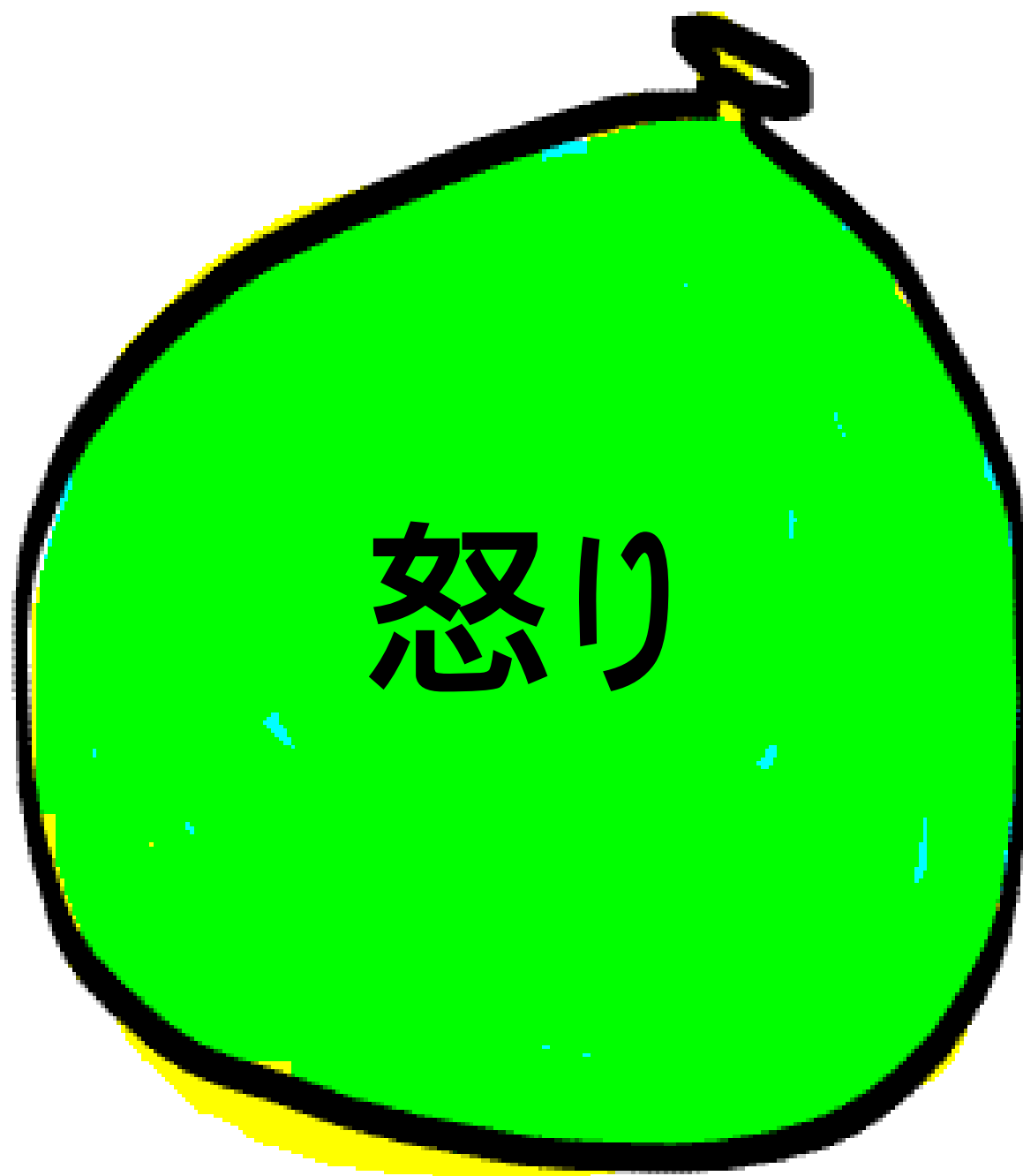
心身反应

こころとからだは一体だ





眠れなくなる、食欲
が無い、食べ過ぎて
しまう、じんましん
が出る、頭やおなか
が痛くなる、発熱す
る、アトピーやぜん
そくがひどくなる

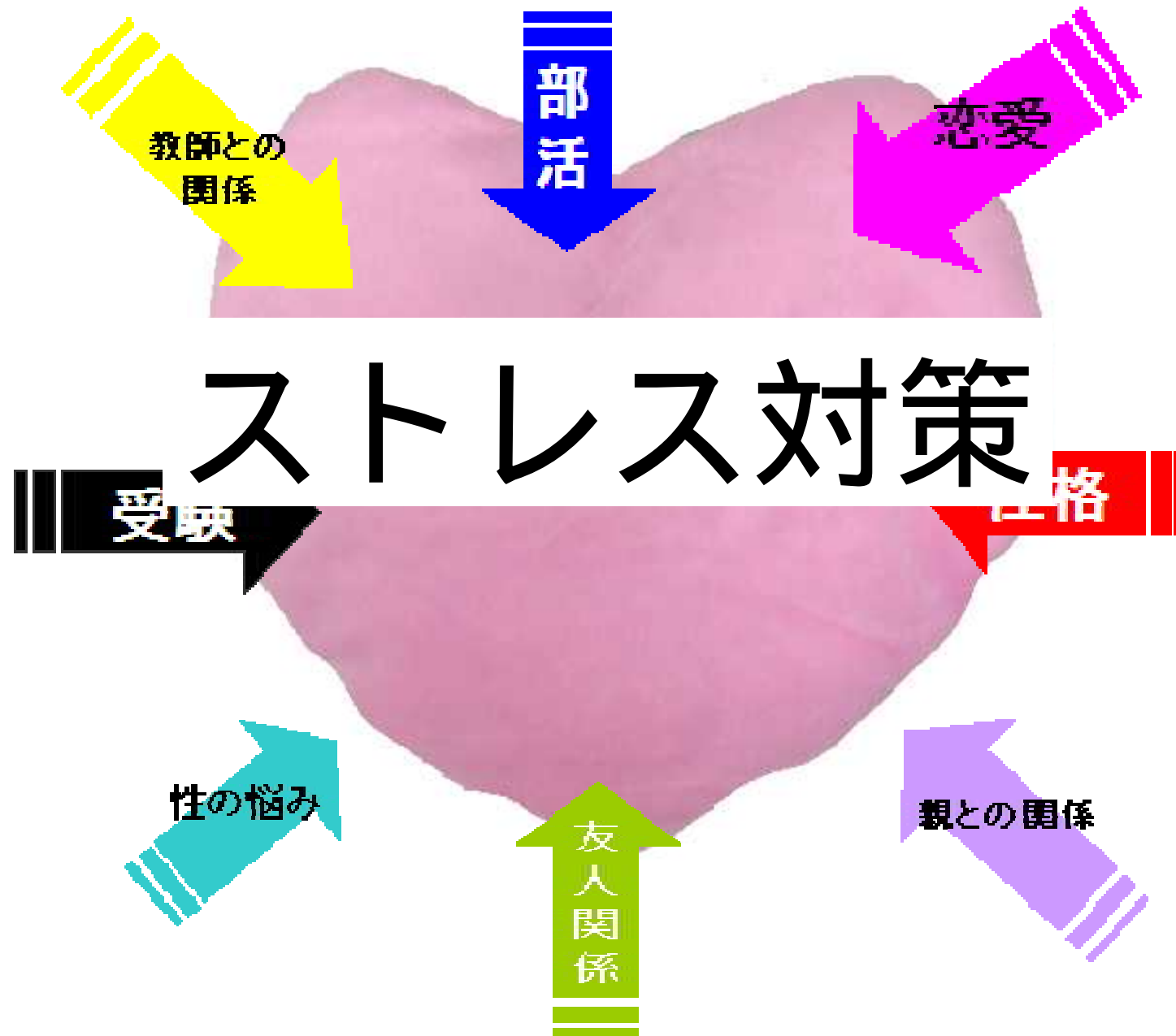


怒り



攻撃性,
怒り, 敵意

ストレスをどうすれば適度にコントロールできるか



ストレスへの対処レベル

原因に働きかける

ストレスに気づく

ストレスに強くなる

ストレスへの対処レベル

原因に働きかける

ストレスに気づく

ストレスに強くなる

ストレスへの対処レベル

原因に働きかける

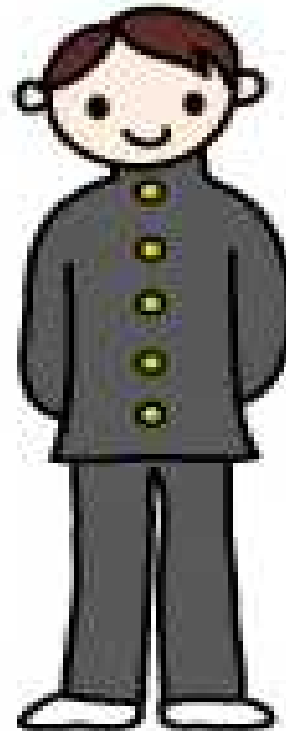
ストレスに気づく

ストレスに強くなる

原因に 働きかける 方法

ストレスへの対処法

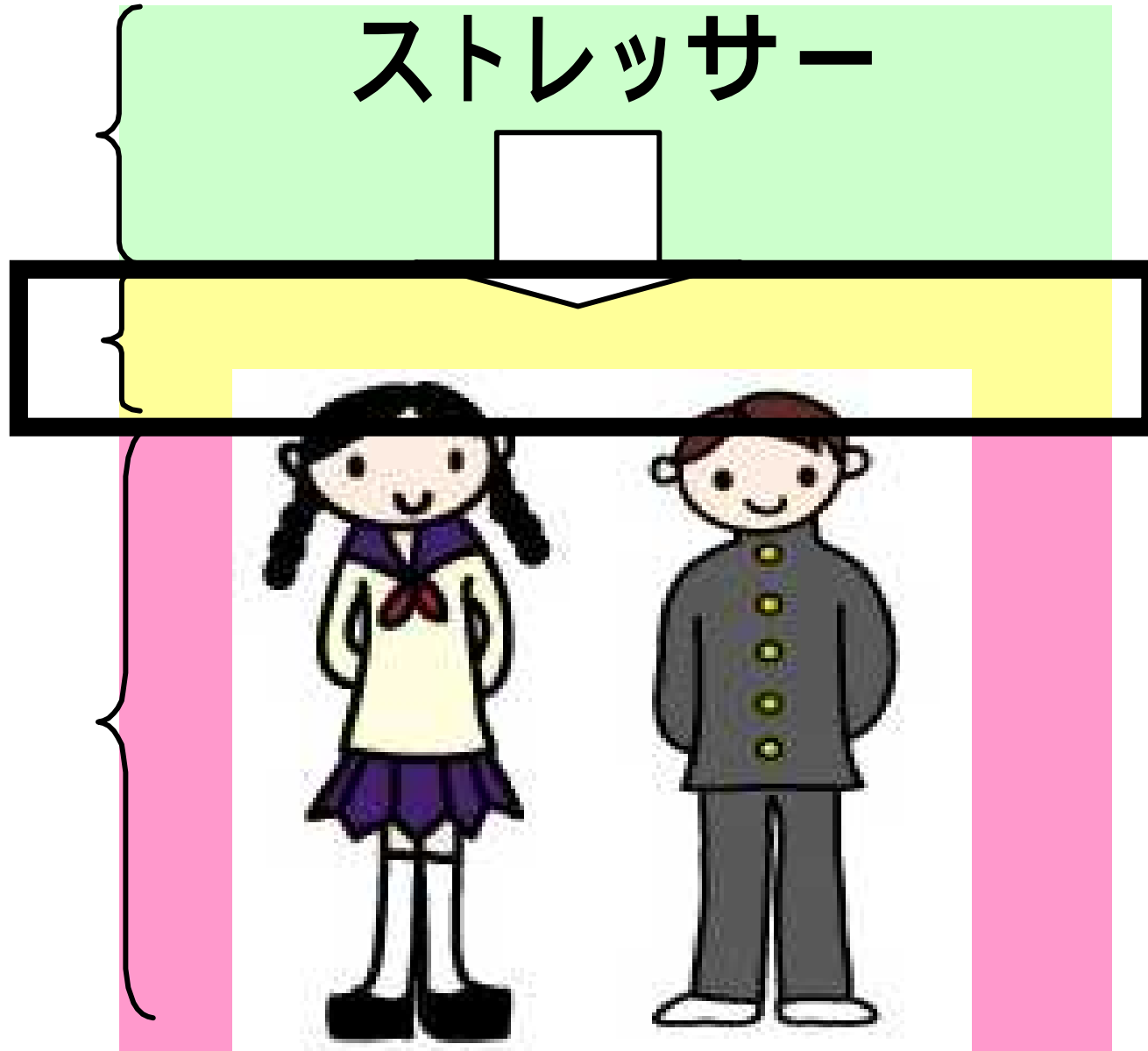
ストレス



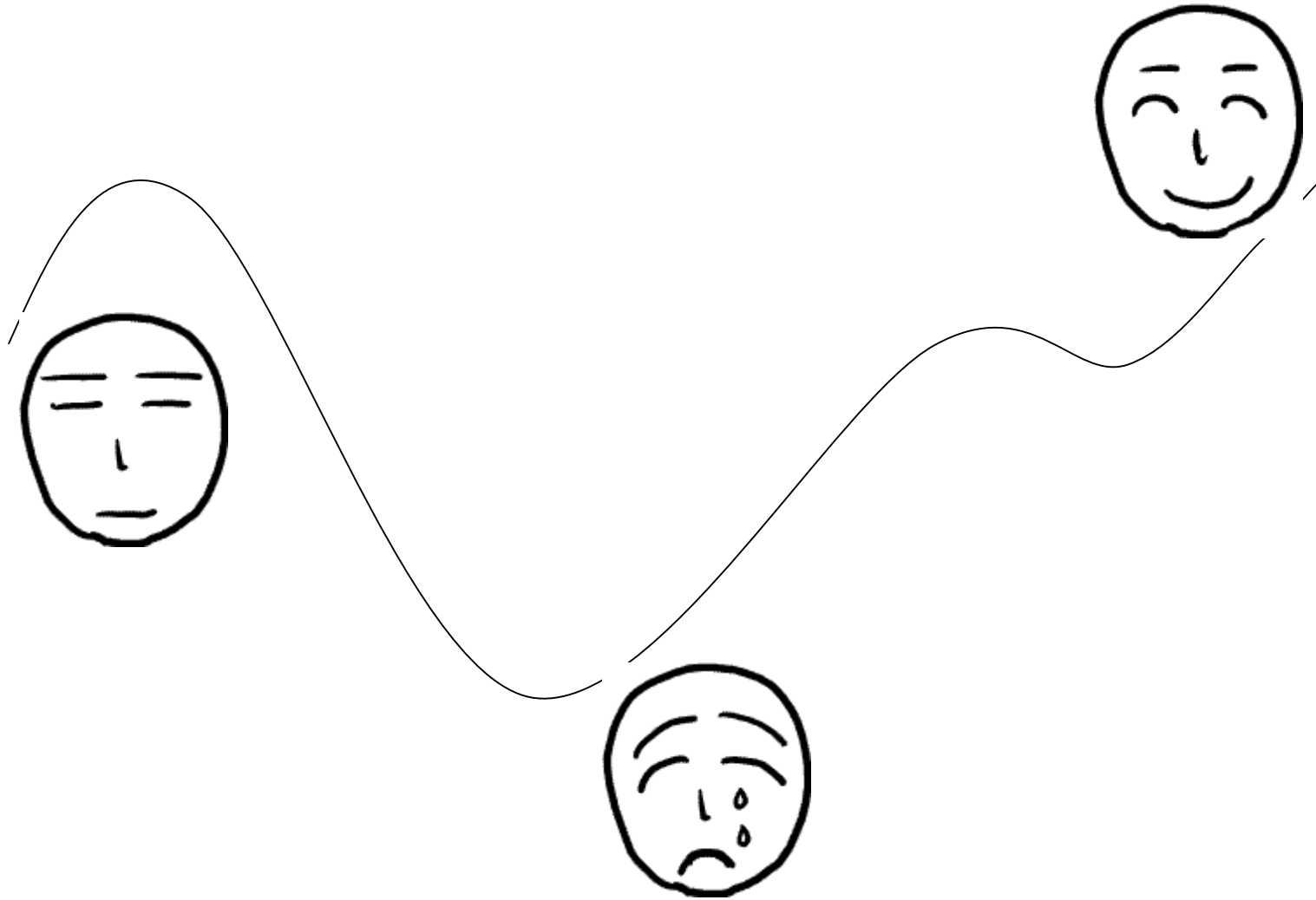
ストレスに
気づく

ストレスへの対処法

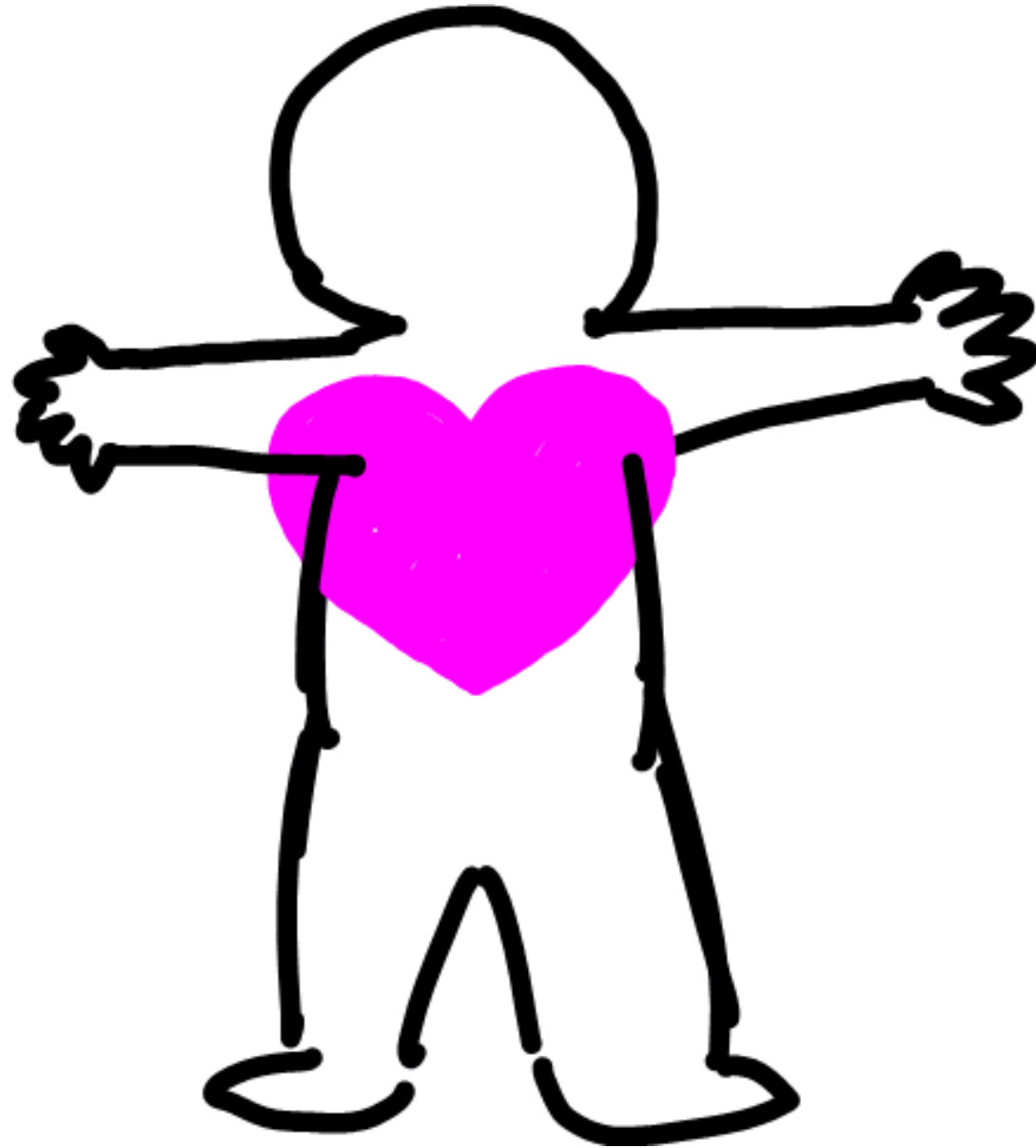
ストレス

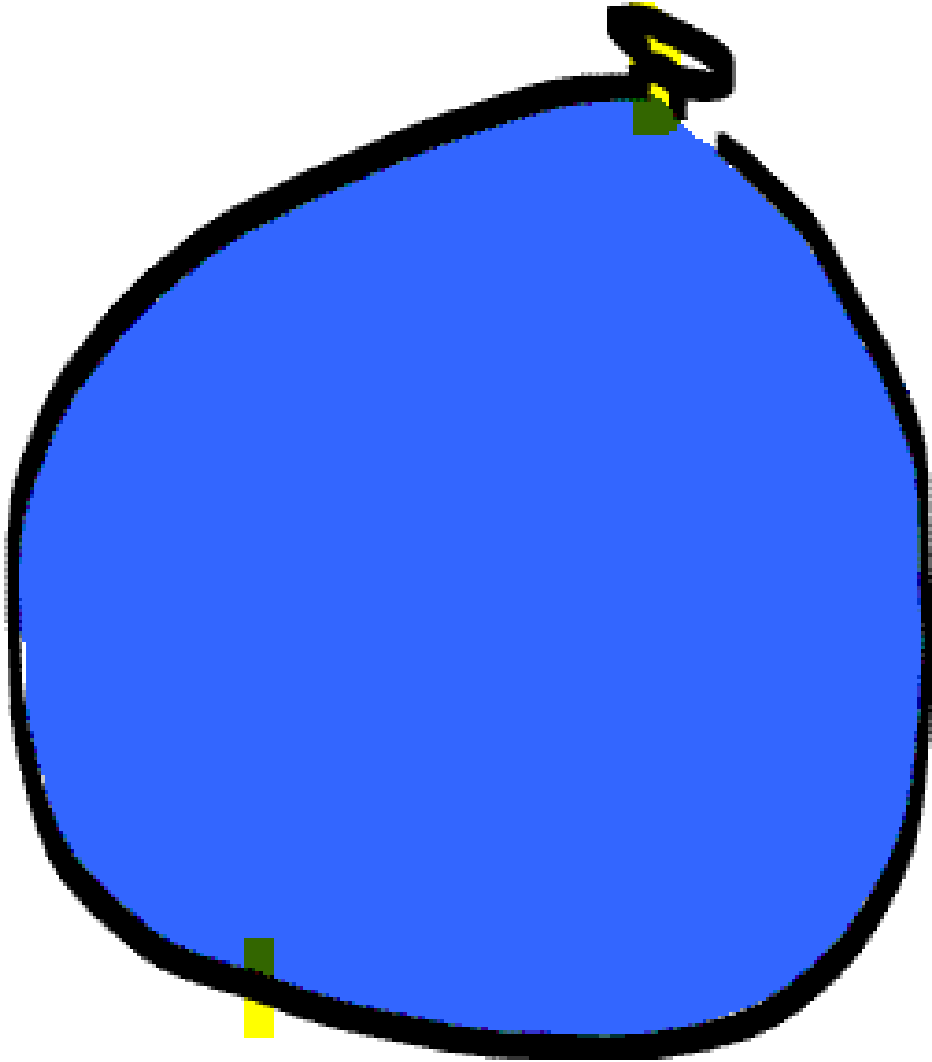


いまの心の具合は？

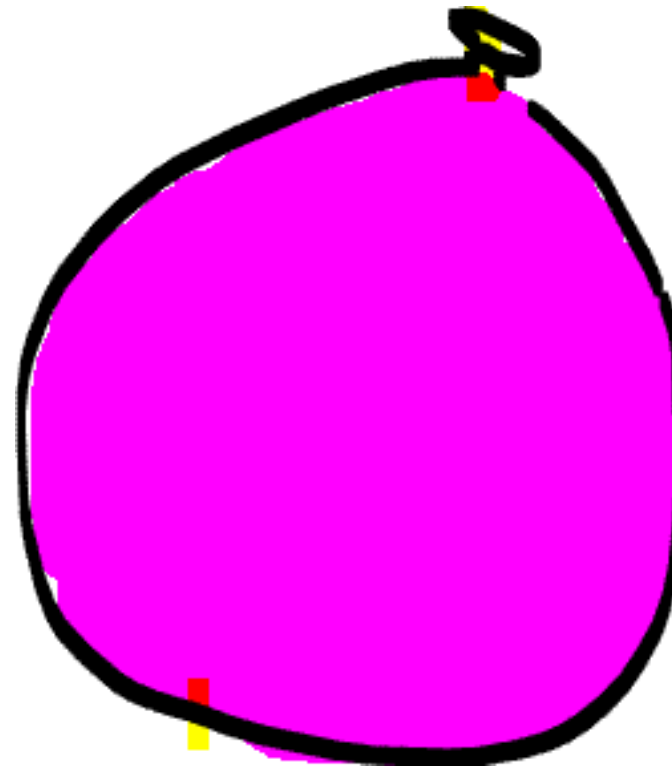


こころとからだは一体だ





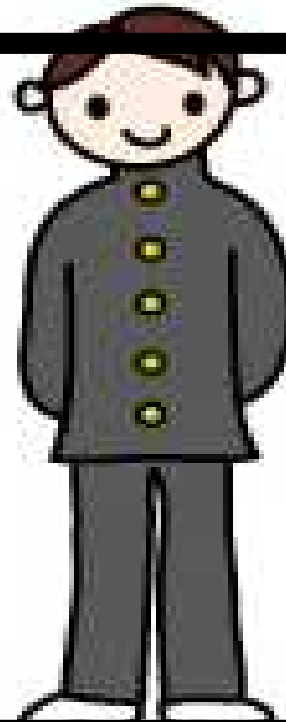
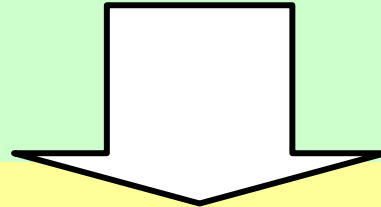
とても悲しい，
ゆううつな気分，
落胆，空虚，希望
のなさ，
役に立たない人
間である



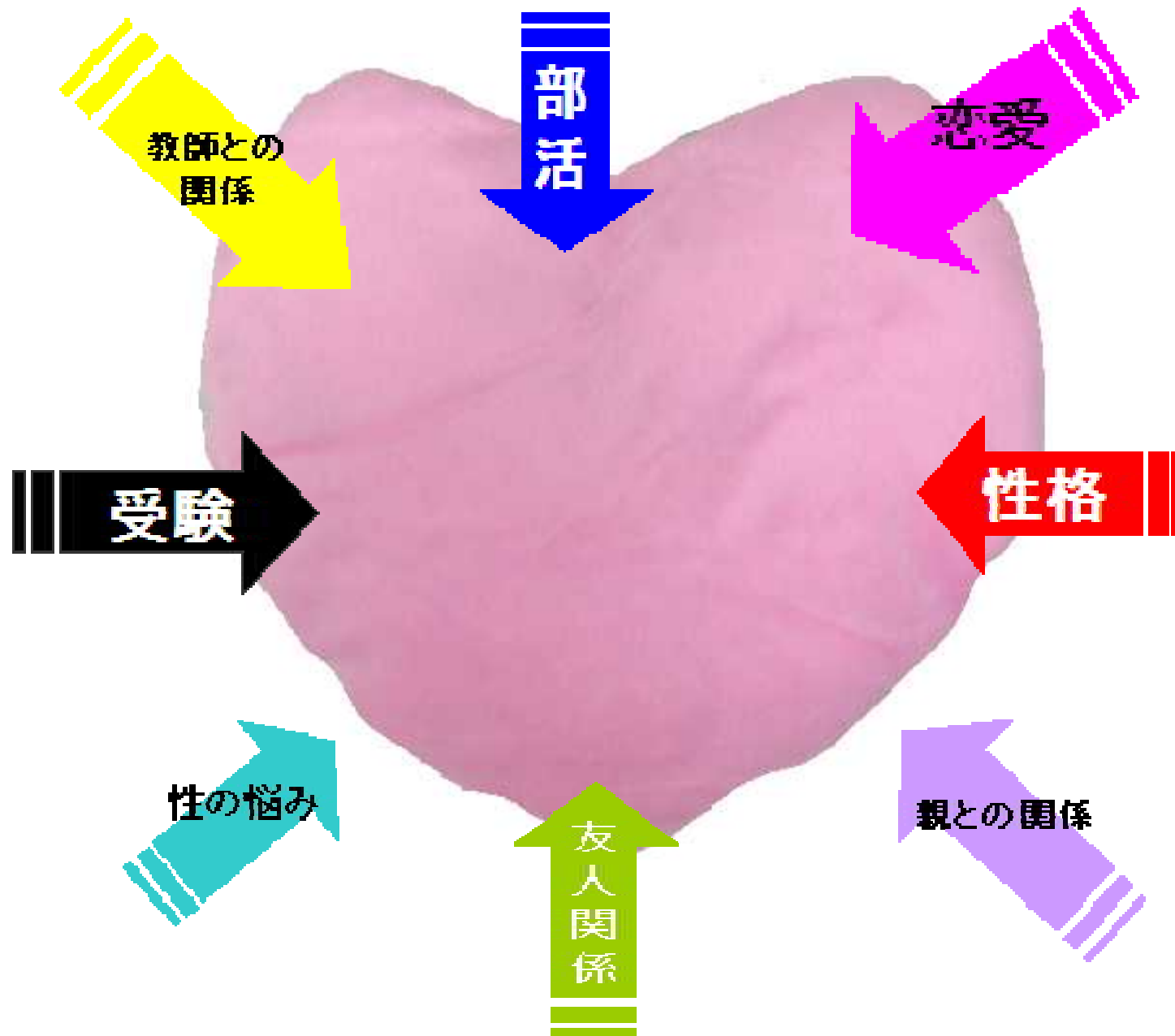
ストレスに
強くなる

ストレスへの対処法

ストレス



■ ストレスが加わりすぎても



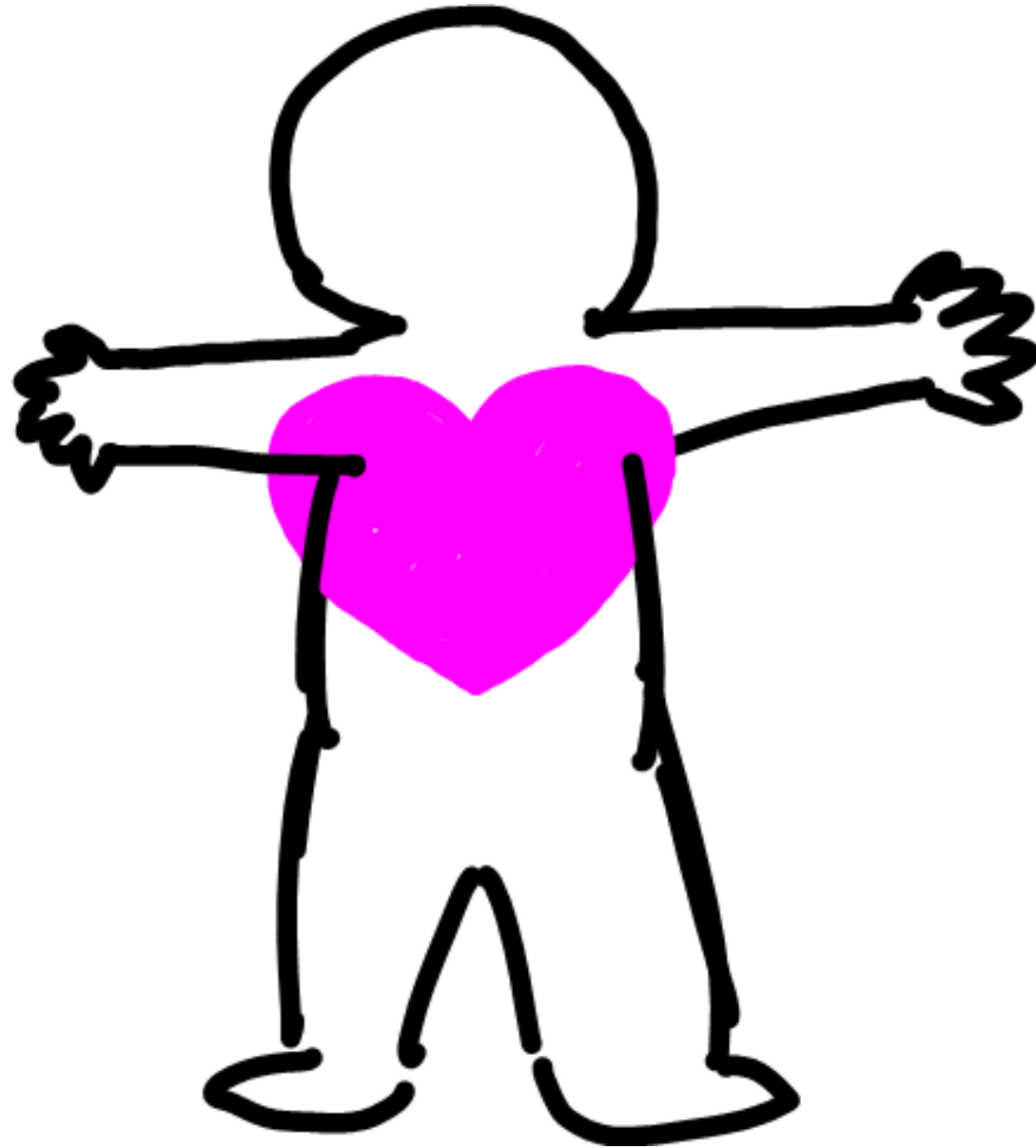
■ ストレスが加わりすぎても



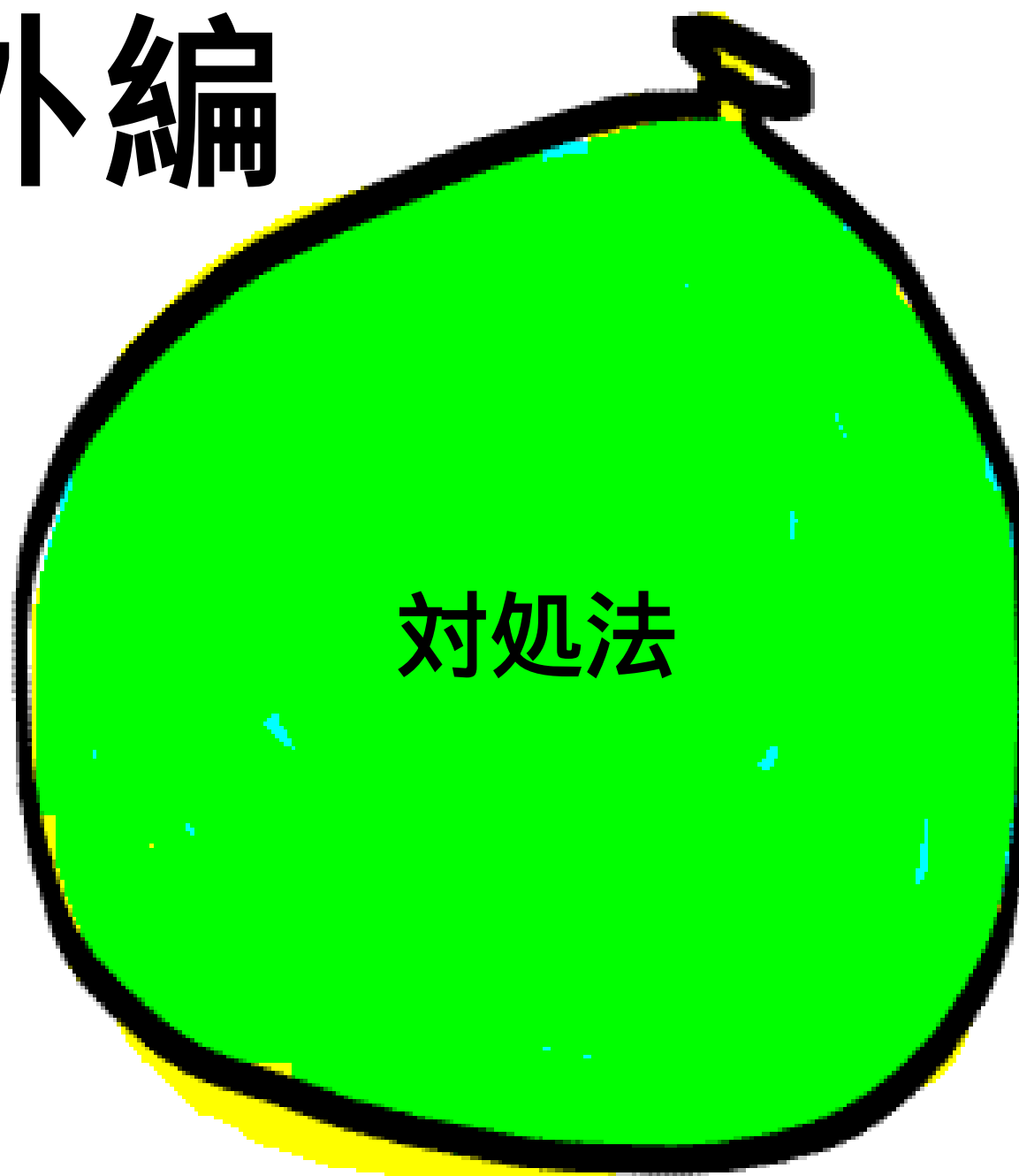
対処（コーピング）の例 リラクゼーション

- 体をリラックスさせることでこころもリラックスさせる方法

こころとからだは一体だ



番外編



対処法

知恵の泉

もしもこんなことがあったら

私の大好きなケーキを後で食べようと思ってとっておいた。知らない間にお兄ちゃんが食べてしまった。あなたは腹が立ってきた。これからどうする？



- 1 その場は何も言わずに怒りをおさえる
(でもあとで復讐する)
- 2 直ちにキレル
- 3 なぜ食べたのか兄と話をする

怒りのタイプ

- 怒り方には様々なタイプがある。
 - 1 その場は何も言わずに怒りをおさえる
(でもあとで復讐する) **おさえこんだ怒り**
 - 2 直ちにキレル **攻撃的な怒り**
 - 3 なぜ食べたのか兄と話をする
建設的な怒り

風船が壊れないようにするには

(怒りのコントロールのポイント)

空気を抜く

怒りの火を消す

風船を大きくする

考え方をかえる

普段からリラクゼーションなどで怒りの許容量を大きく

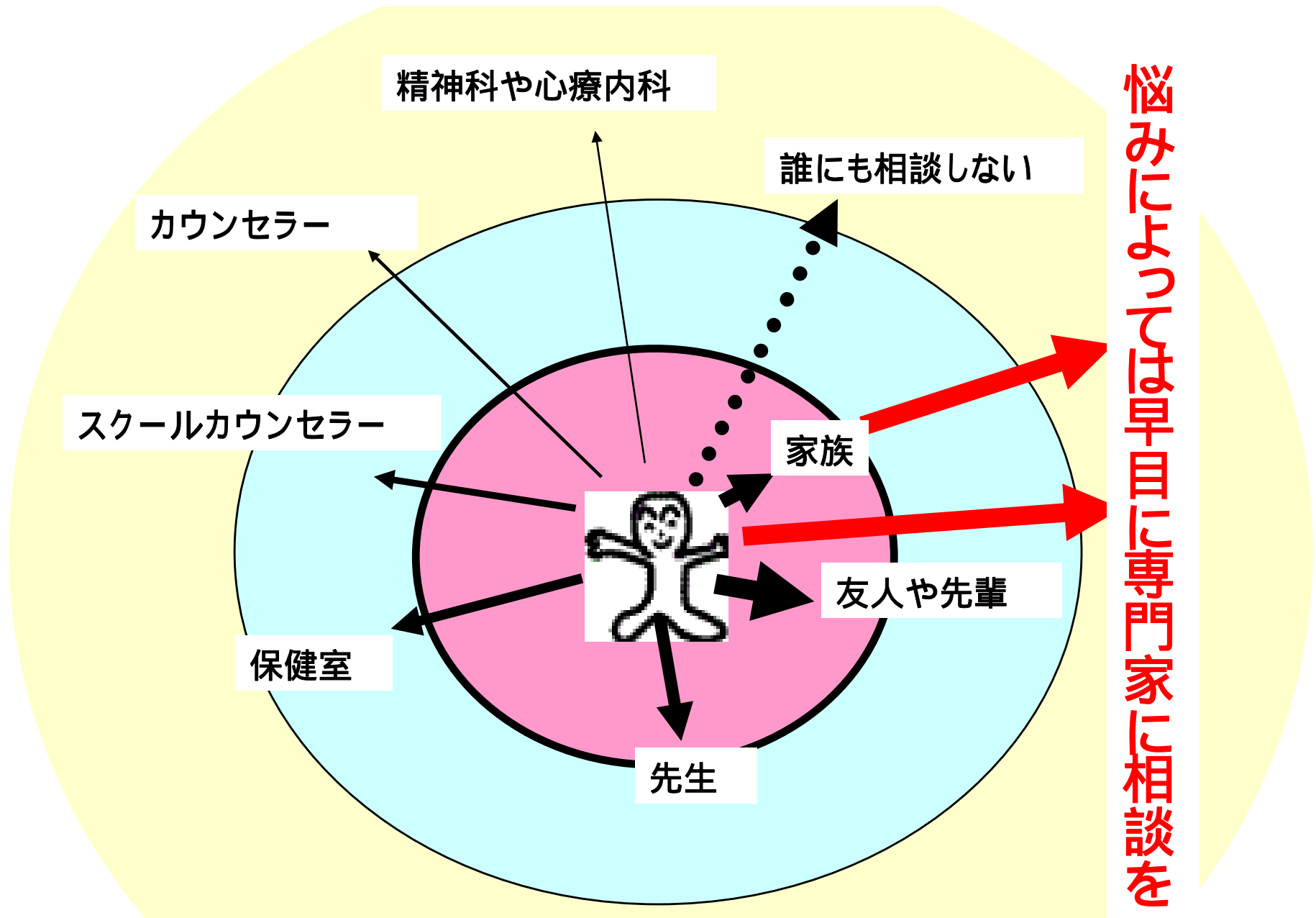
空気が入らないようにする

怒ってしまいそうなきっかけをさける

きっかけを無視する

コントロールができない怒り

こんなときには、がんばりすぎずに
専門家の力を借りよう



ストレス、怒り、悩んだ時 誰かに相談する勇気を

専門的な相談機関がすること

- 相談の秘密は守られる 安心して話せる
- 悩みに応じた対応をする 画一的な対応ではない
- 時間をしっかりと取る 最後まで語れる
- ずーっと通うわけではない 一時的な援助
(解決力を引き出す迄)
- 相談相手にはいろいろな(職種、年代、性別)がいて選択ができる

相談相手として合わないときもある程度選べる

こころの病 最近のトピックから

(単位:人)

自殺者数の推移



厚生労働省HPより

自殺が増えて います・・・なぜ？

- ・ 責任感が強くてまじめな人ほど・・・？

- ・ 悩むことは心が弱いことという思い
- ・ 弱みをみせられない
- ・ 人に悩みを話すことは、恥ずかしいこと(男は黙って語らず)
- ・ 自分のことは自分一人で解決すべきだ、という責任感



一人ぼっちで悩んで、苦しんでしまう

もしもこの先 あなたが悩んだら

- ストレス対処を早目にしよう
- 早めに誰かに相談しよう
- 相談機関を気軽に使おう

とっておきのクイズタイム

- 中学生は、発達段階で中年期にあたる
- 気分が落ち込む人に対してはひたすら「がんばれ」と励まし続けるほうがよい。
- 私が一生のうちこころの病にかかる割合は、2%だ。

もしあなたの周りの人が悩んだら
例”うつ病”の方がいたら

相談をすすめる

励まさない

まずは休養をすすめる

治ることを保障する

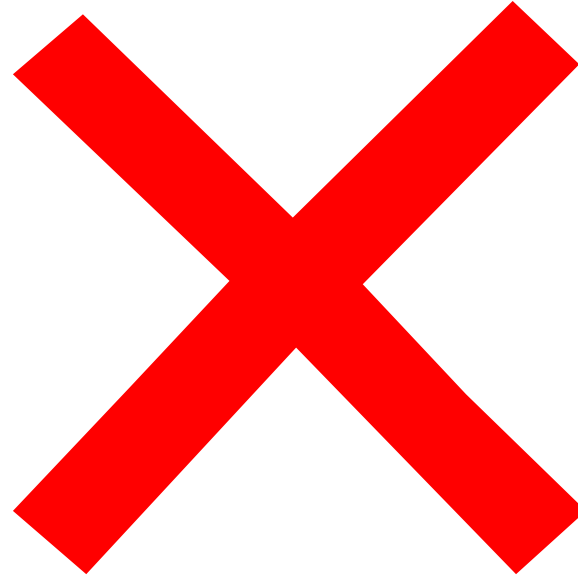
大切な決定をせまらない

薬は正しく飲むこと

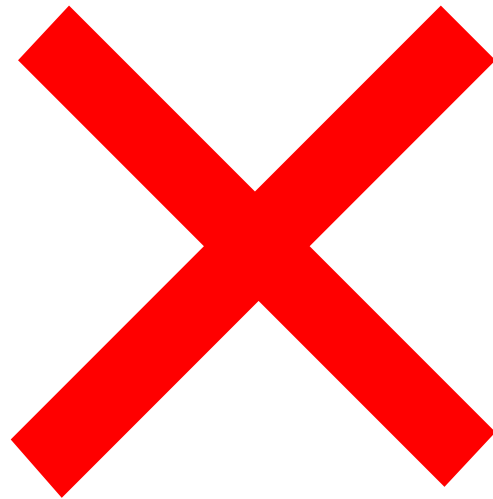
自殺の防止

あやまったイメージ

こころの病をもつ精神障害
者は危険なのか？




こころの病は一生治らない？



例えば統合失調症

昔に比べて予後がかなりよくなってきています

誤解しないで



多くの場合
普通に生活できる