

# こころの健康について の学習

~ 三年生版（これで最終回） ~

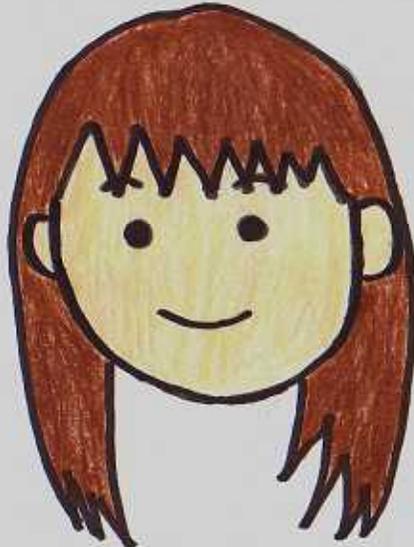
登場人物



健太



花子



お姉ちゃん



太郎くん



~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**

といます





ボール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

ストレスは人によって様々



受験勉強  
進路の事

部活

個人差がある



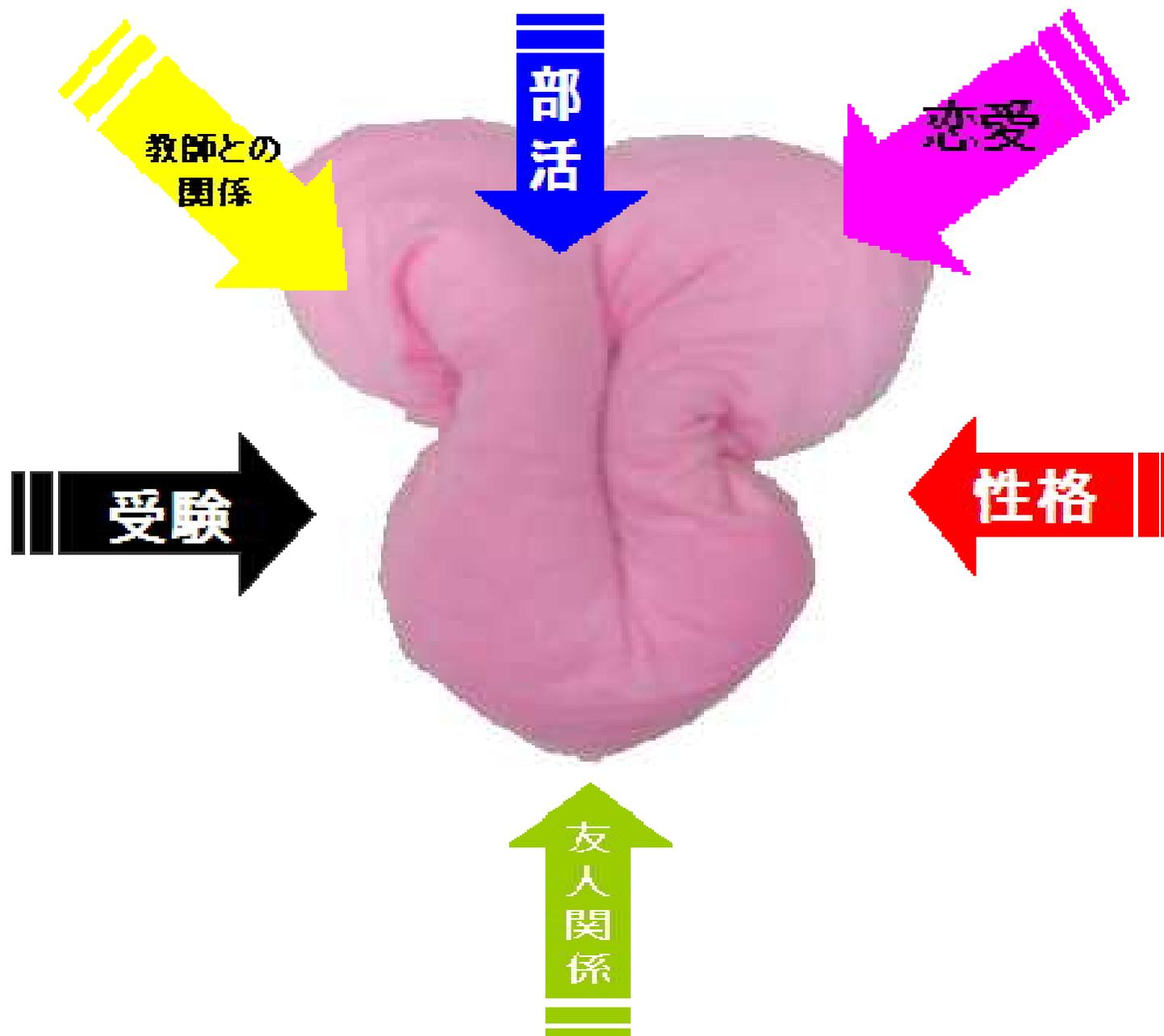
恒常性(こうじょうせい)のちから！！



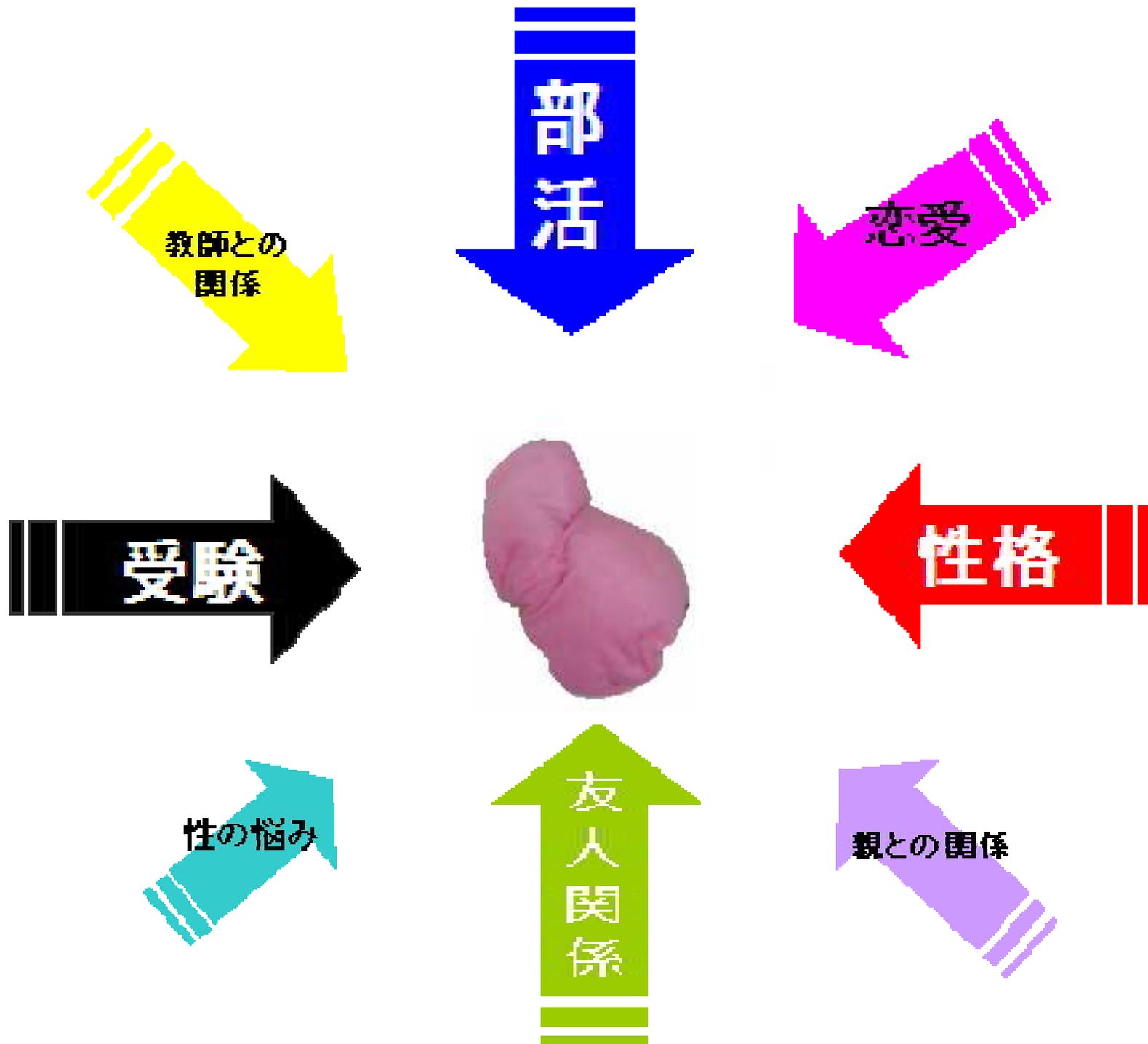
⋮











# ■ 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  
悲鳴をあ  
事故を  
目撃

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

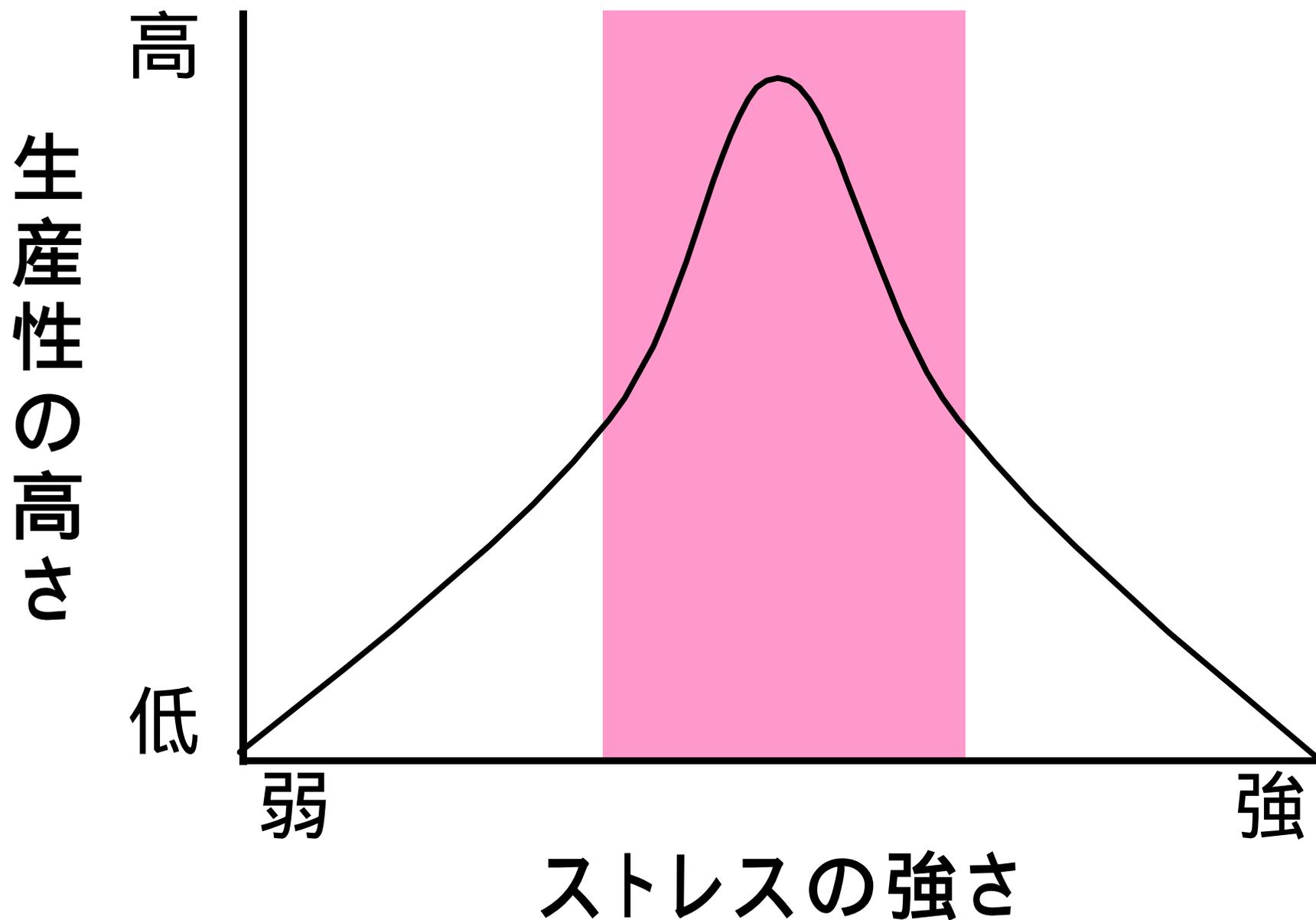
# ストレスの見方

もともとストレスは**生理的な反応として**さけられない

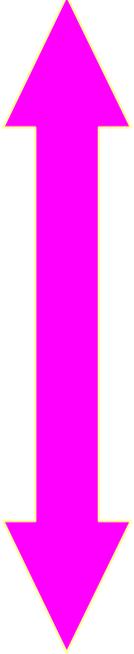
適度ならば**自分を成長させてくれる**きっかけになる

適度にコントロールすること  
つまり**対処こそ**が大切

# ストレスと生産性の関係



# 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>

# 中学生はいまどの時期なの

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

- 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）

# ライフイベント

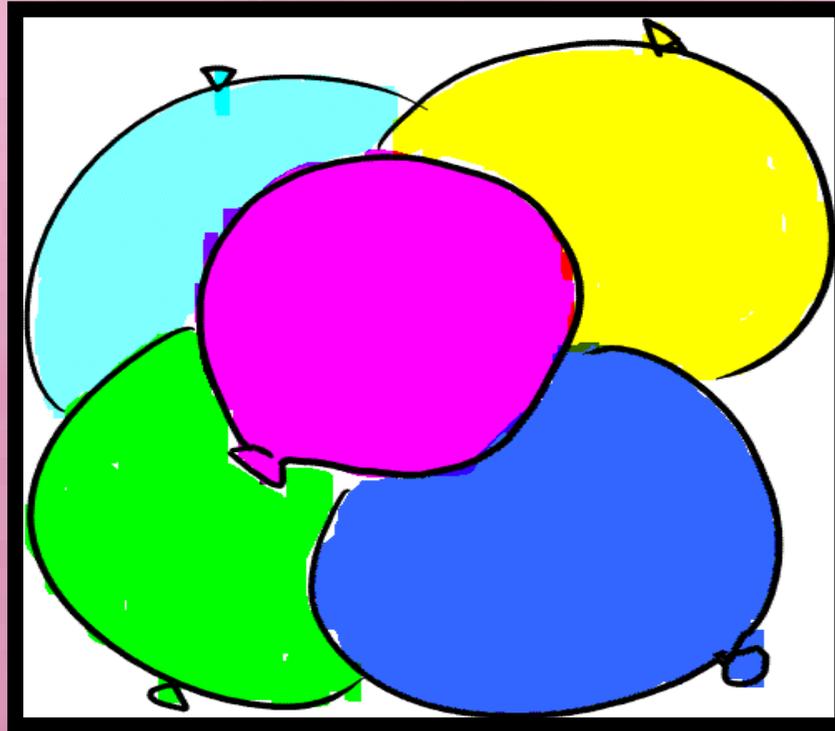
出来事	生活変化指数	出来事	生活変化指数
配偶者の死	100	子どもが家を離れる	29
離婚	73	姻戚とのトラブル	29
配偶者との別居	65	特別な成功	28
拘置所, 刑務所入り	63	妻の就職や離婚	26
肉親の死	63	入学, 卒業	26
けがや病気	53	退学	26
結婚	50	生活条件の変化	25
失業	47	個人的な慣習の変更	24
配偶者との和解	45	上司とのトラブル	23
定年退職	45	労働条件の変化	20
家族の健康状態の変化	44	引越し	20
妊娠	40	転校	20
性的な問題	39	余暇の変化	19
家族がふえる	39	宗教活動の変化	19
仕事の再調整	39	社会活動の変化	18
経済状態の変化	38	小額の借金	17
親しい友人の死	37	睡眠習慣の変化	16
転職	36	同居家族数の変化	15
配偶者との口論の増加	35	食習慣の変化	15
高額な借金	31	休暇	13
担保, 貸付金の喪失	30	クリスマス	12
職場での責任の変化	29	軽い法律違反	11

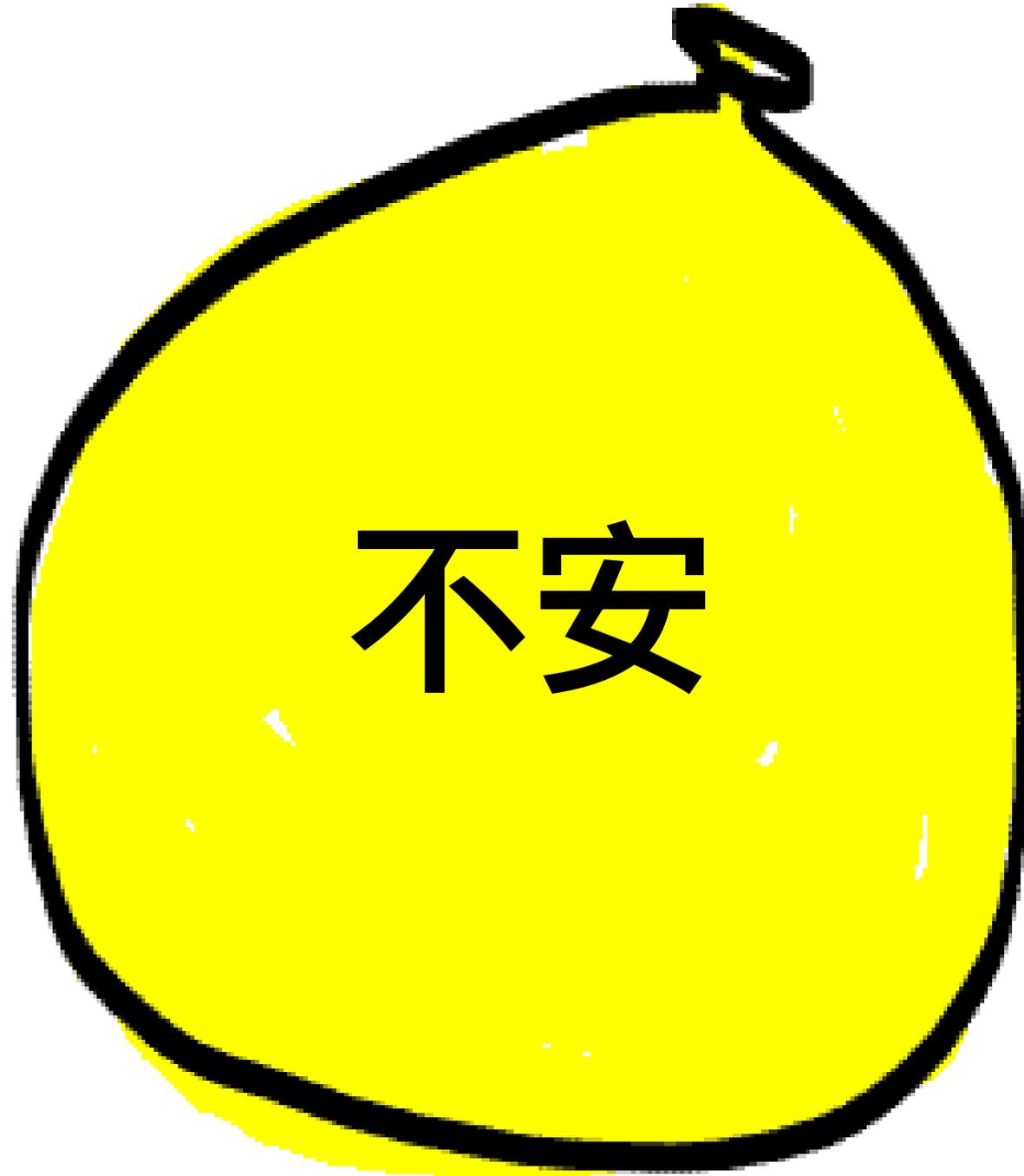
# ライフイベント

出来事	生活変化指数	出来事	生活変化指数
配偶者の死	100	子どもが家を離れる	29
離婚	73	姻戚とのトラブル	29
配偶者との別居	65	特別な成功	28
拘置所, 刑務所入り	63	妻の就職や離婚	26
肉親の死	63	入学, 卒業	26
けがや病気	53	退学	26
結婚	50	生活条件の変化	25
失業	47	個人的な慣習の変更	24
配偶者との和解	45	上司とのトラブル	23
定年退職	45	労働条件の変化	20
家族の健康状態の変化	44	引越し	20
妊娠	40	転校	20
性的な問題	39	余暇の変化	19
家族がふえる	39	宗教活動の変化	19
仕事の再調整	39	社会活動の変化	18
経済状態の変化	38	小額の借金	17
親しい友人の死	37	睡眠習慣の変化	16
転職	36	同居家族数の変化	15
配偶者との口論の増加	35	食習慣の変化	15
高額な借金	31	休暇	13
担保, 貸付金の喪失	30	クリスマス	12
職場での責任の変化	29	軽い法律違反	11

例) 180点

ストレスナーに心はどう反応する？

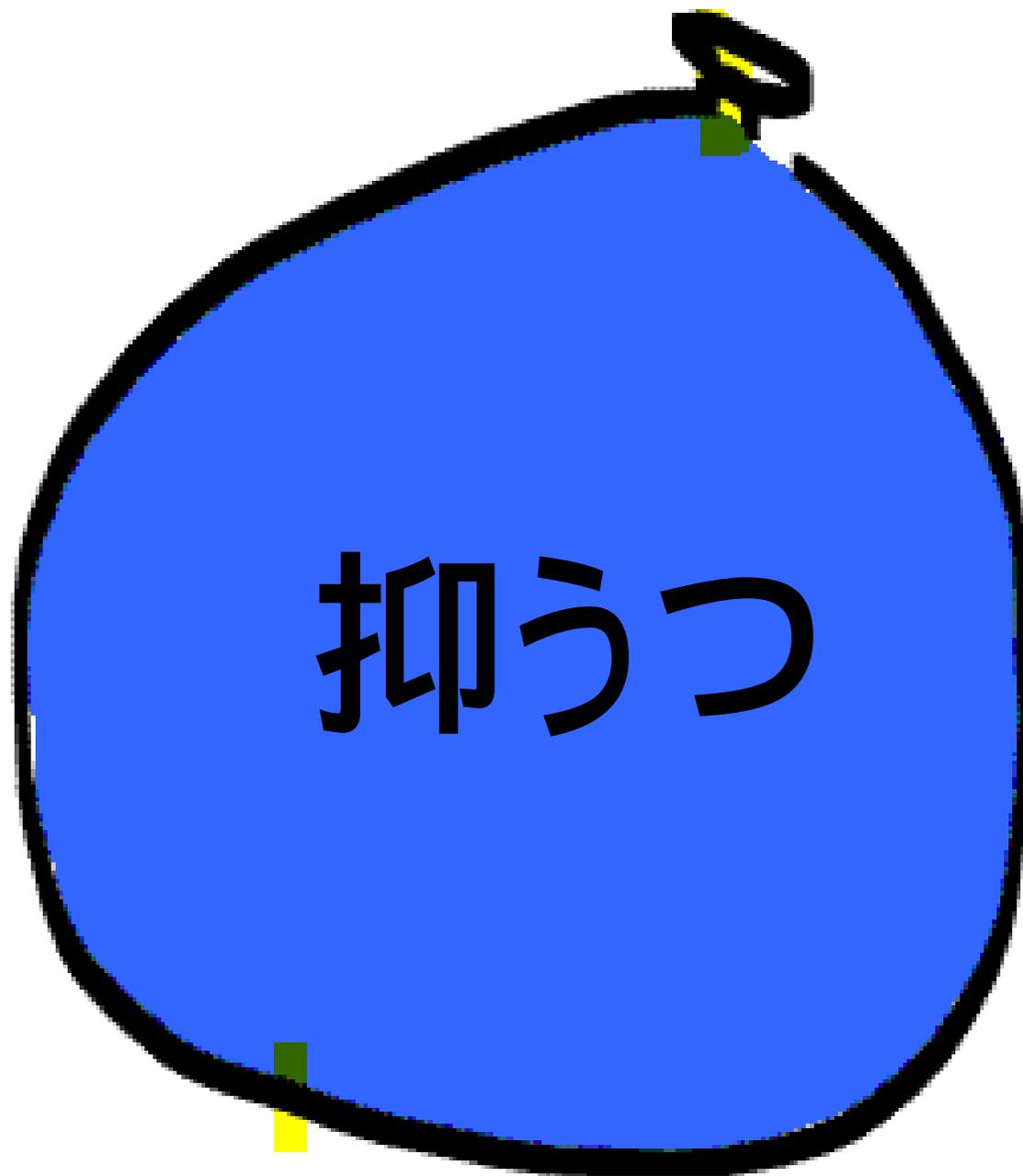




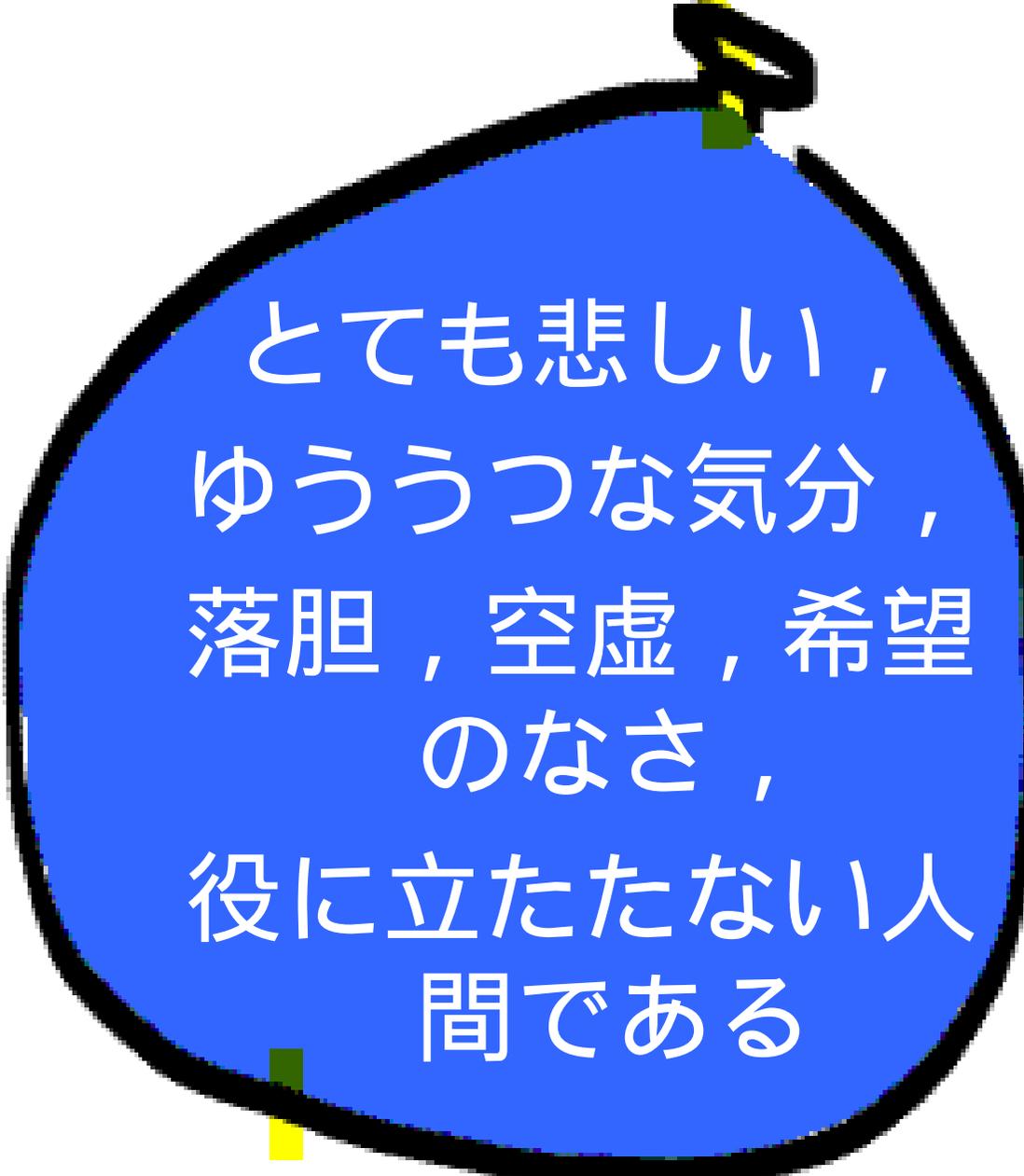
不安



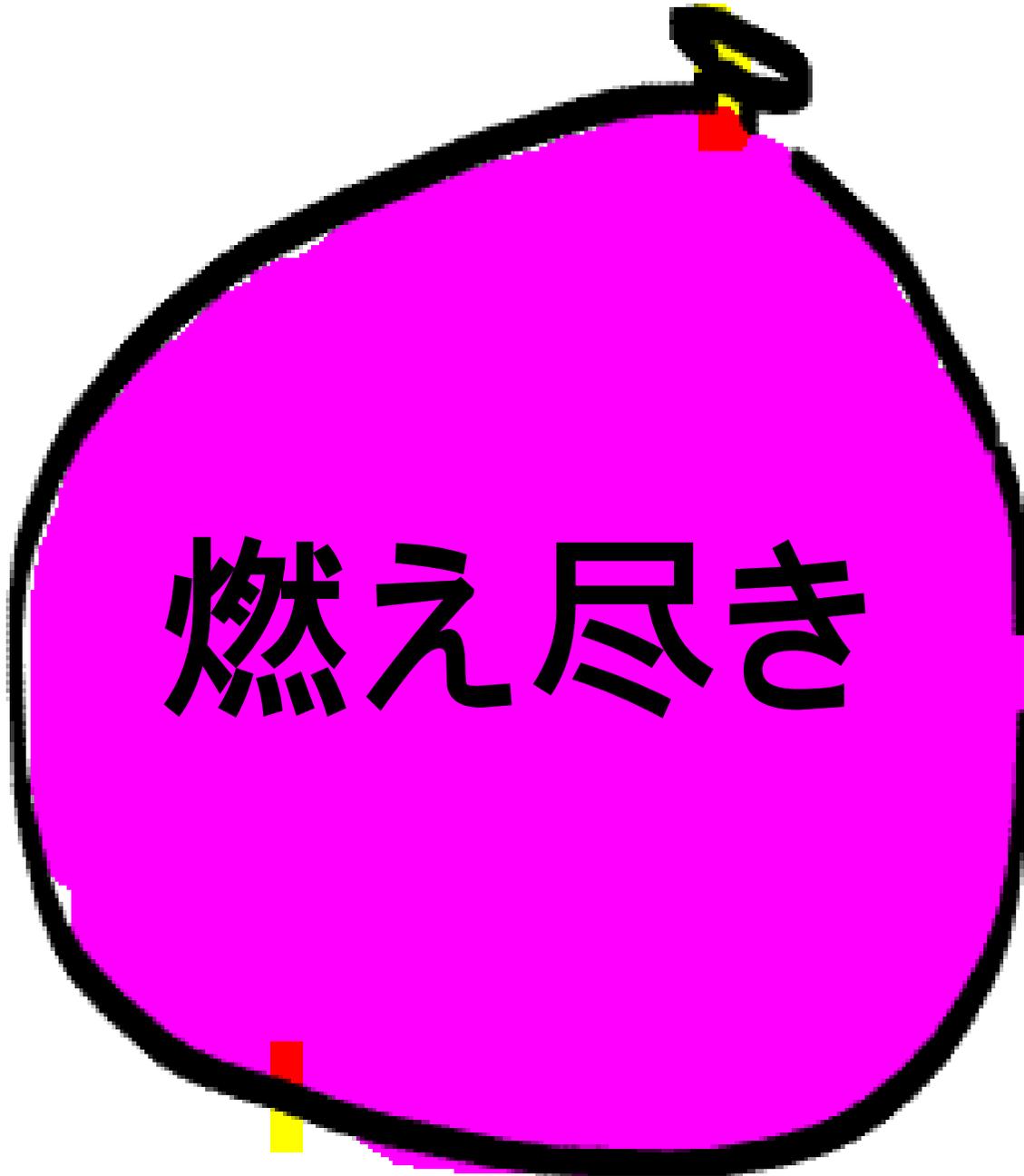
いろいろ、緊張感、  
集中困難、  
過呼吸、  
動悸、目の乾き、  
吐き気、トイレが近  
くなる



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

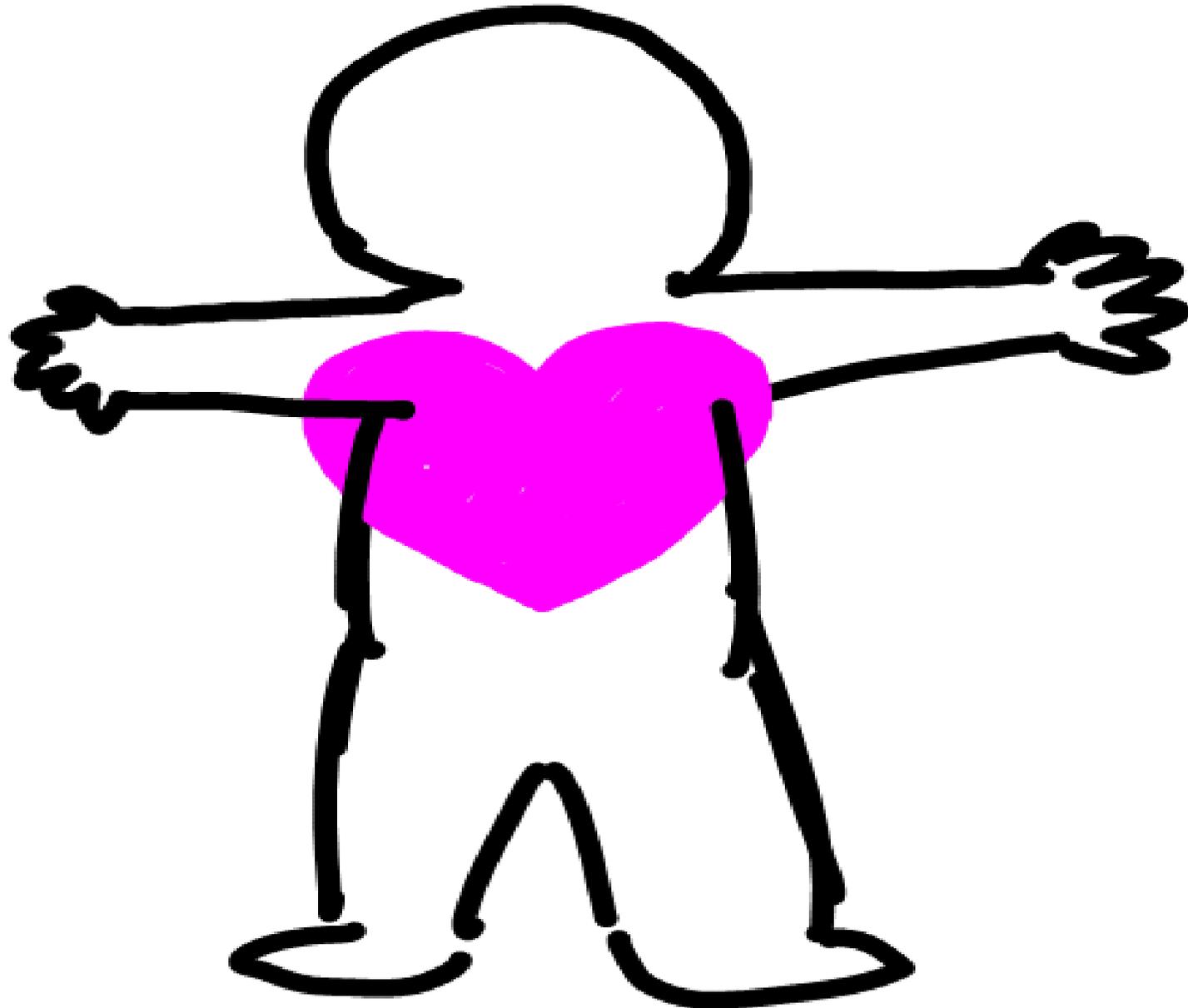


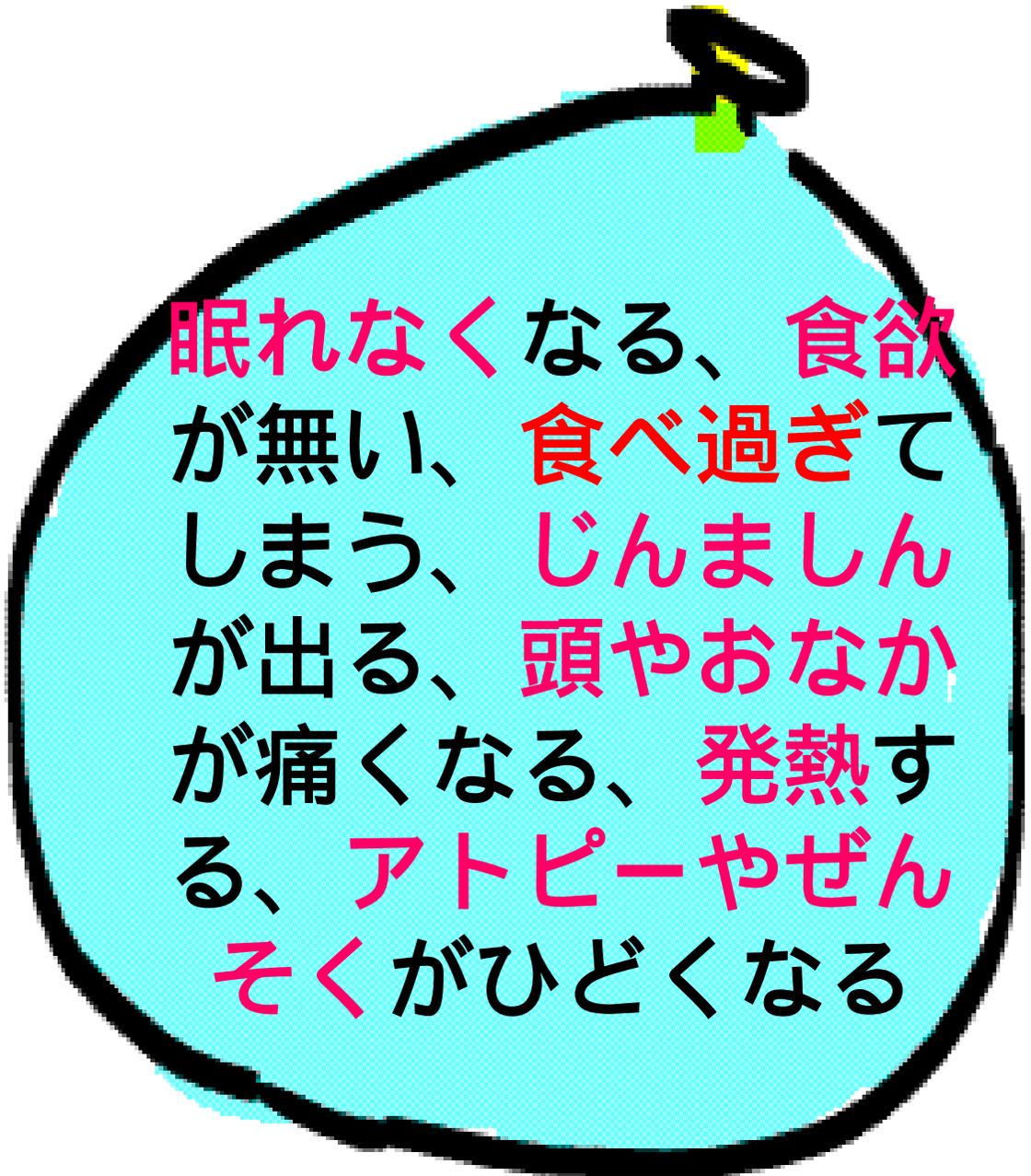
無関心，  
思いやりの喪失  
勉強への嫌悪



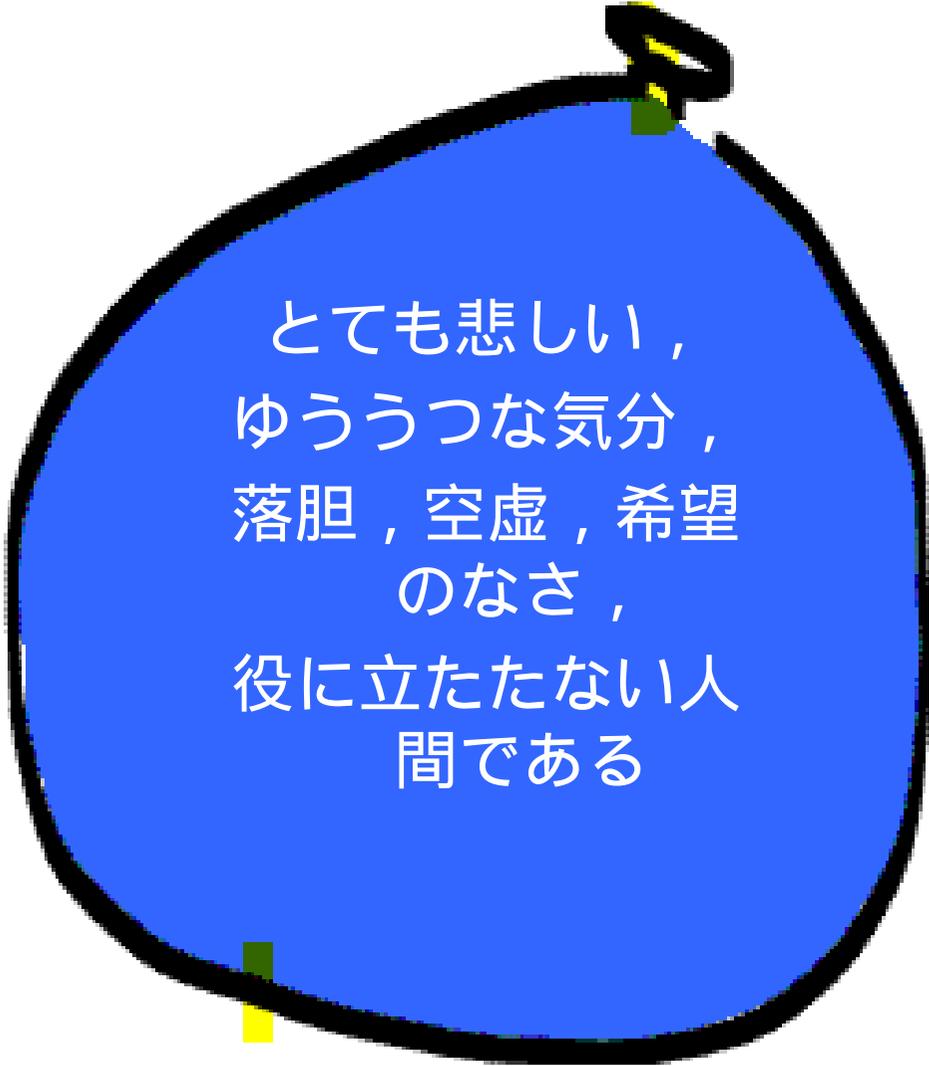
心身反应

こころとからだは一体だ

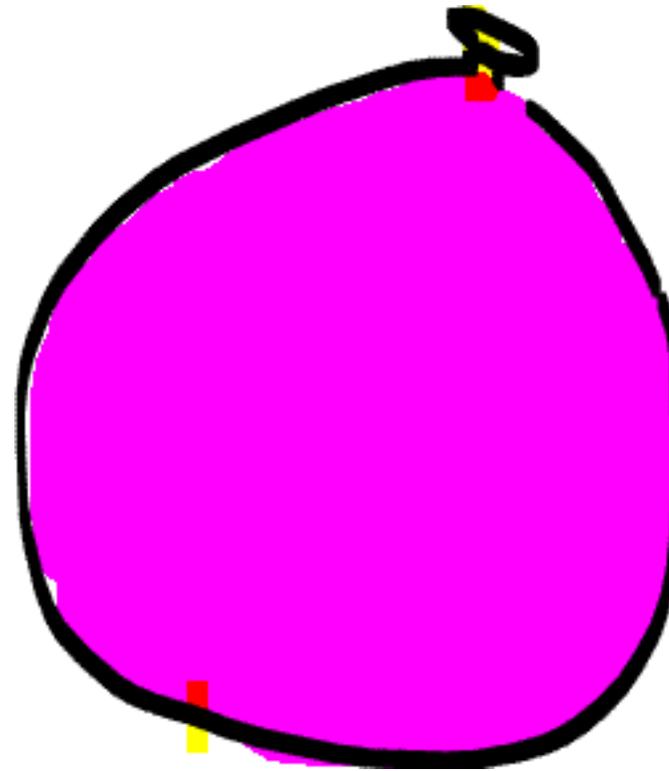




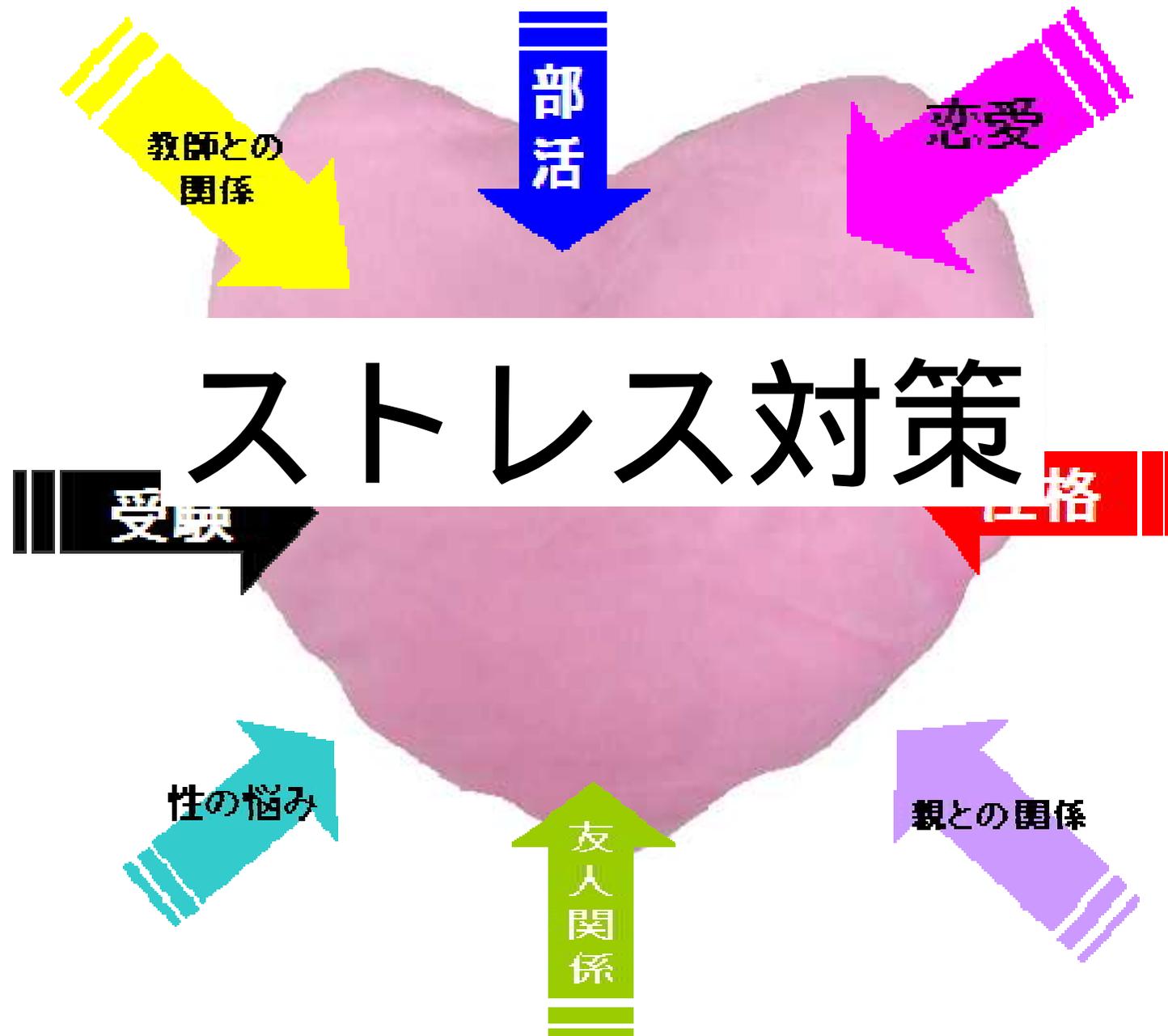
眠れなくなる、食欲  
が無い、食べ過ぎて  
しまう、じんましん  
が出る、頭やおなか  
が痛くなる、発熱す  
る、アトピーやぜん  
そくがひどくなる



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

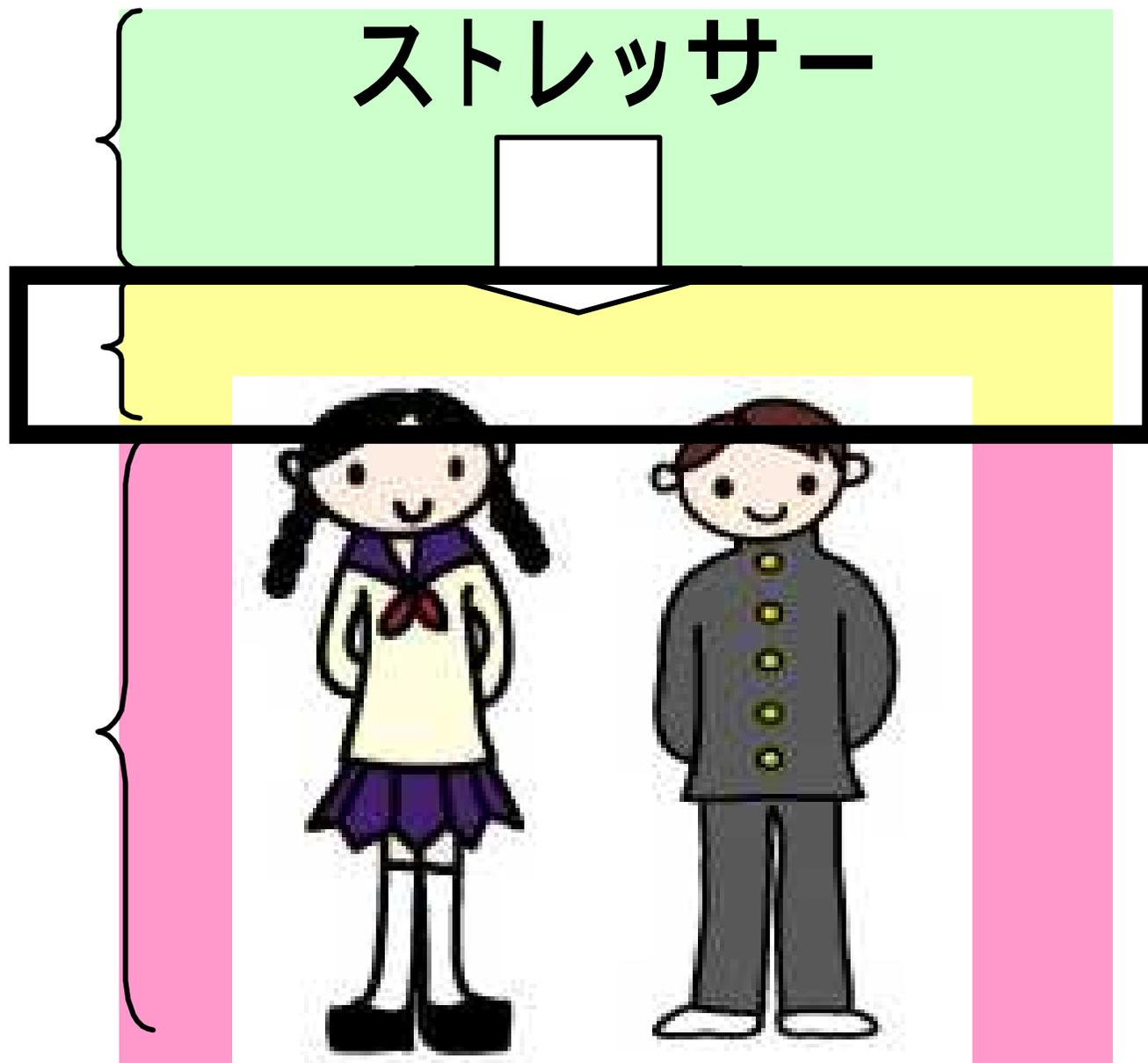
ストレスラー



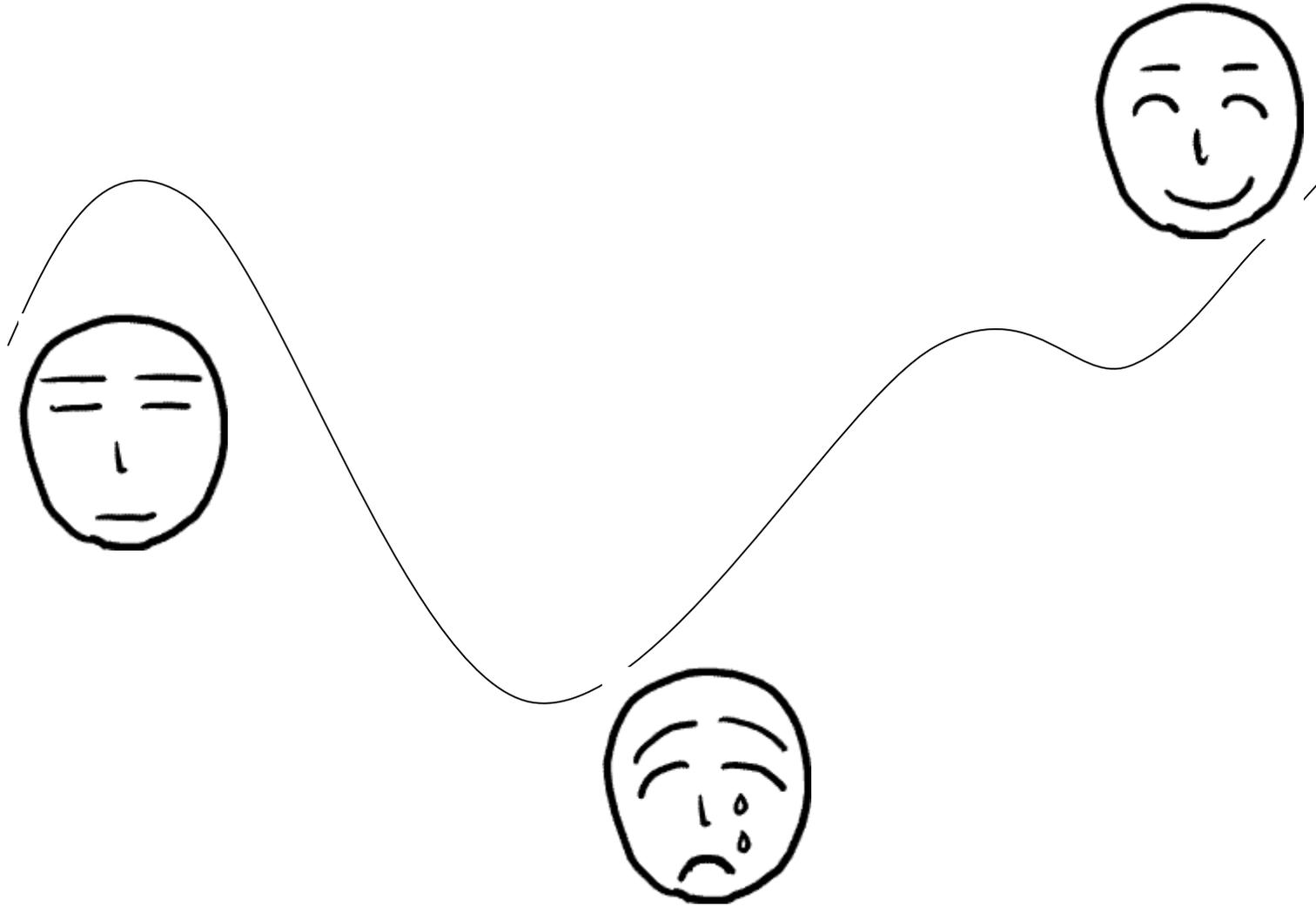
ストレスに  
気づく

# ストレスへの対処法

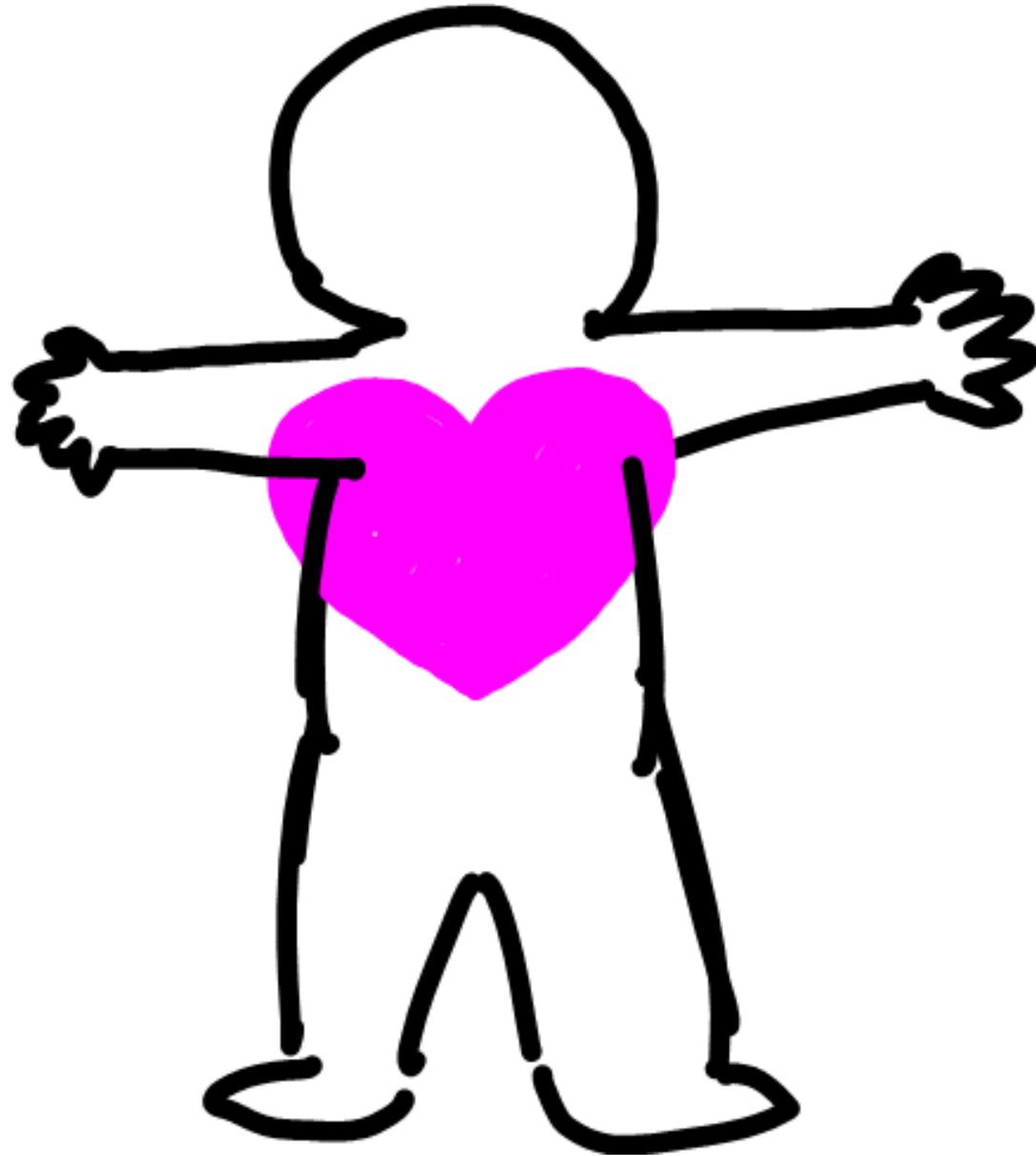
ストレス



いまの心の具合は？



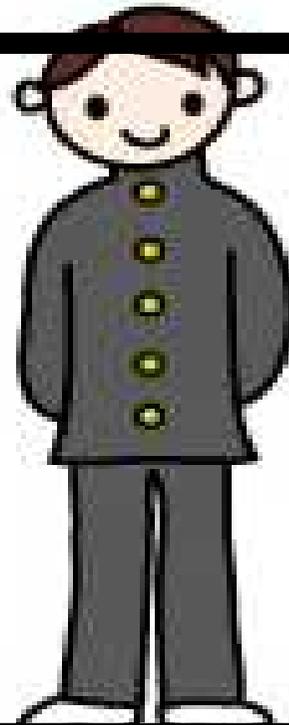
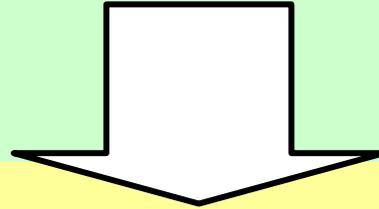
こころとからだは一体だ



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

イメージ法を加えて

# ストレス対処法

- ある程度原因に働きかけてみよう
- ストレスがどのくらいなのかを自分で感じよう
- ストレスを軽くする方法を、自分で知っておいて、実践しよう

なやみか  
いっしょい  
あそびだ



か  
く

か  
く

しか

じか



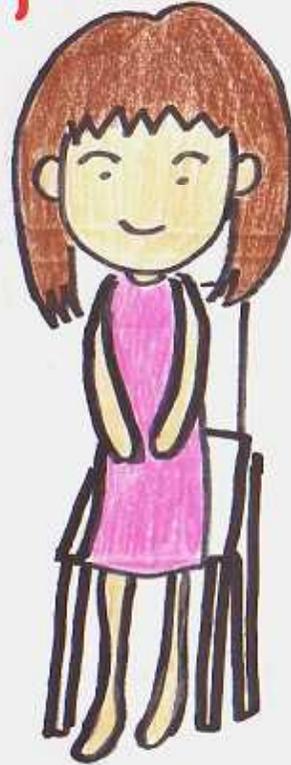
お姉ちゃん  
ちゃんと聞か  
...から

すべていつでも  
よくあつたぞ



うん うん

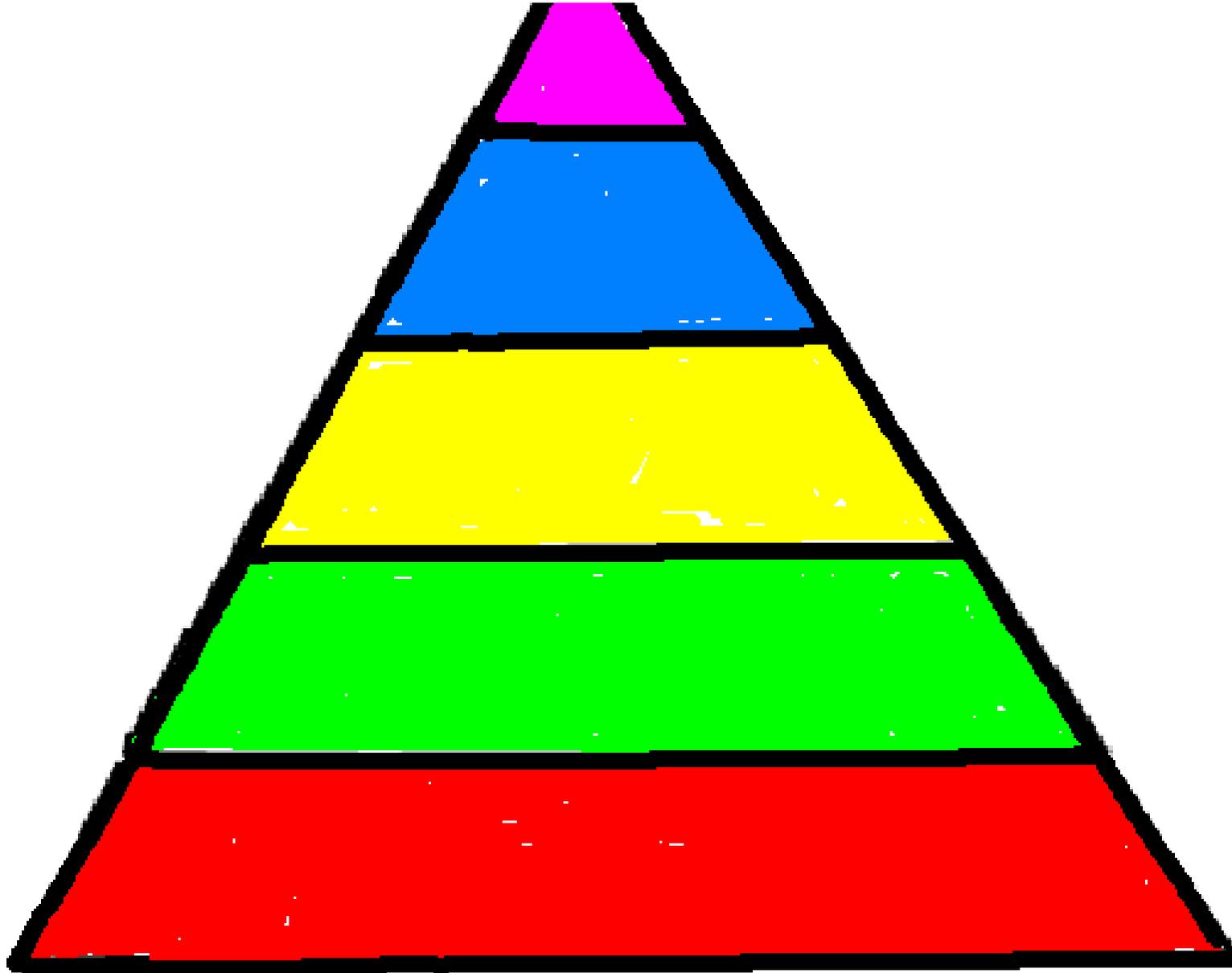
〃



# 健太君のこころの声

どうしても**落ち込み**がとまらない。まったくひどい気分だ。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。

# マズローの基本的な欲求5段階説

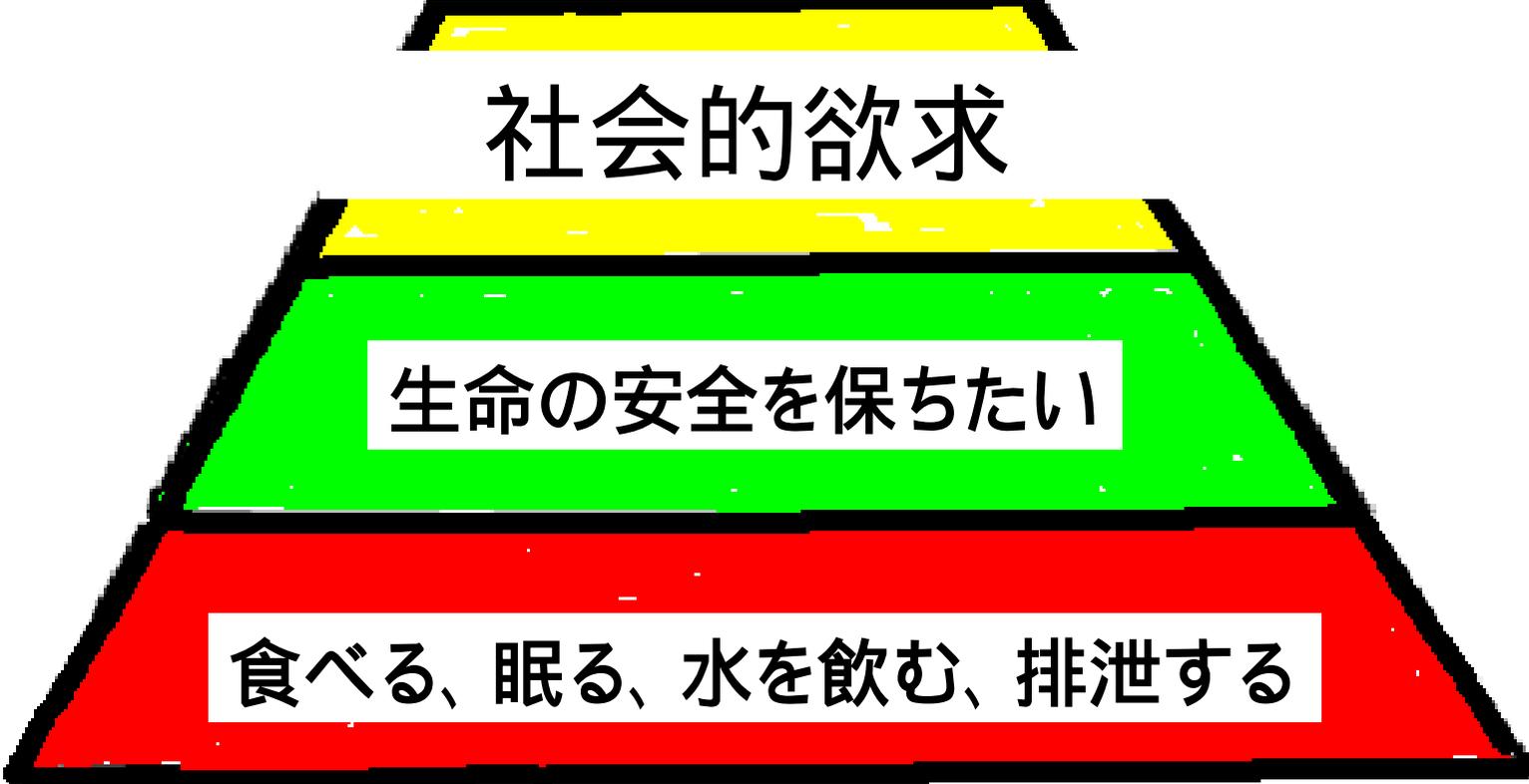




生理的な欲求

安全欲求

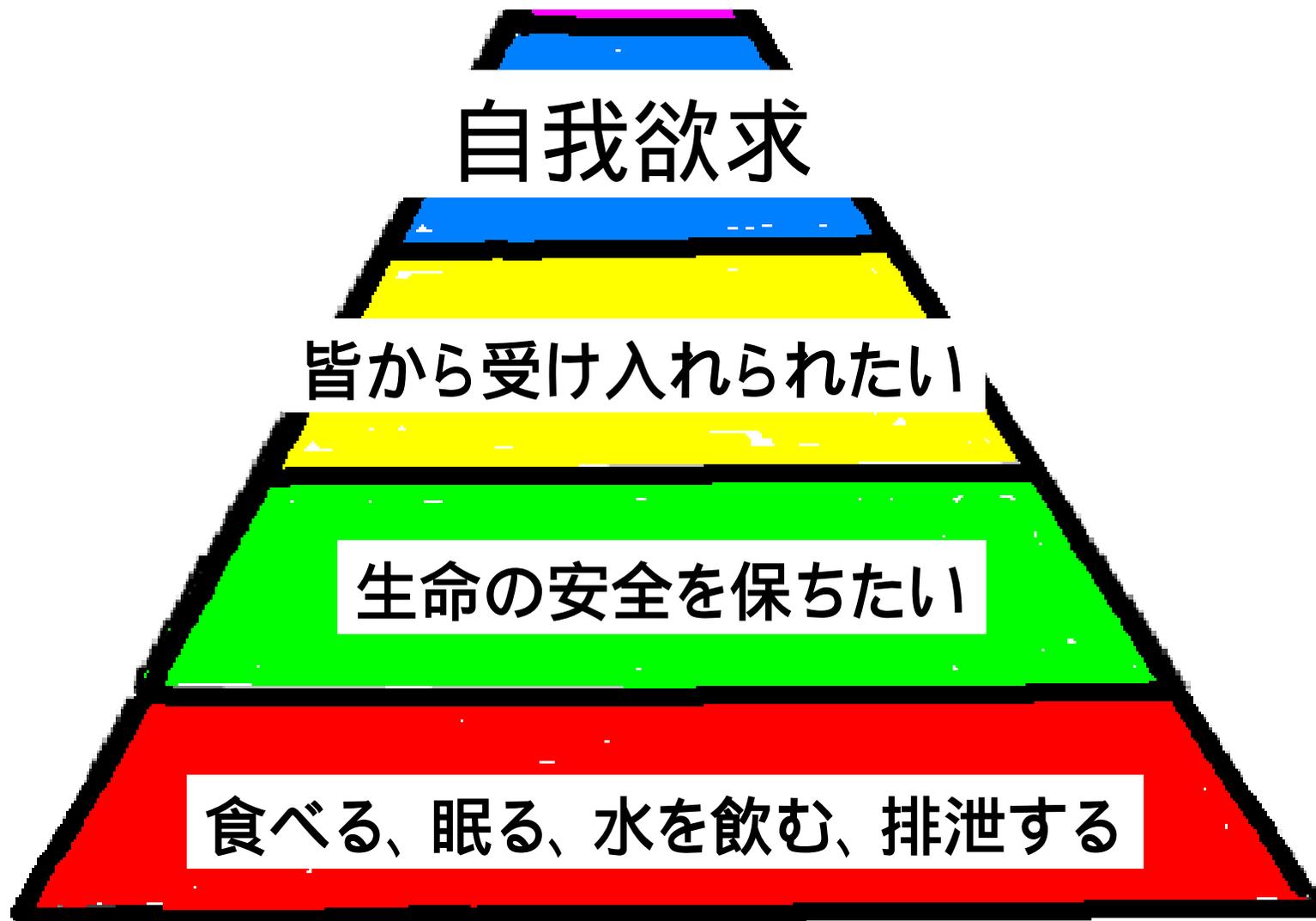
食べる、眠る、水を飲む、排泄する

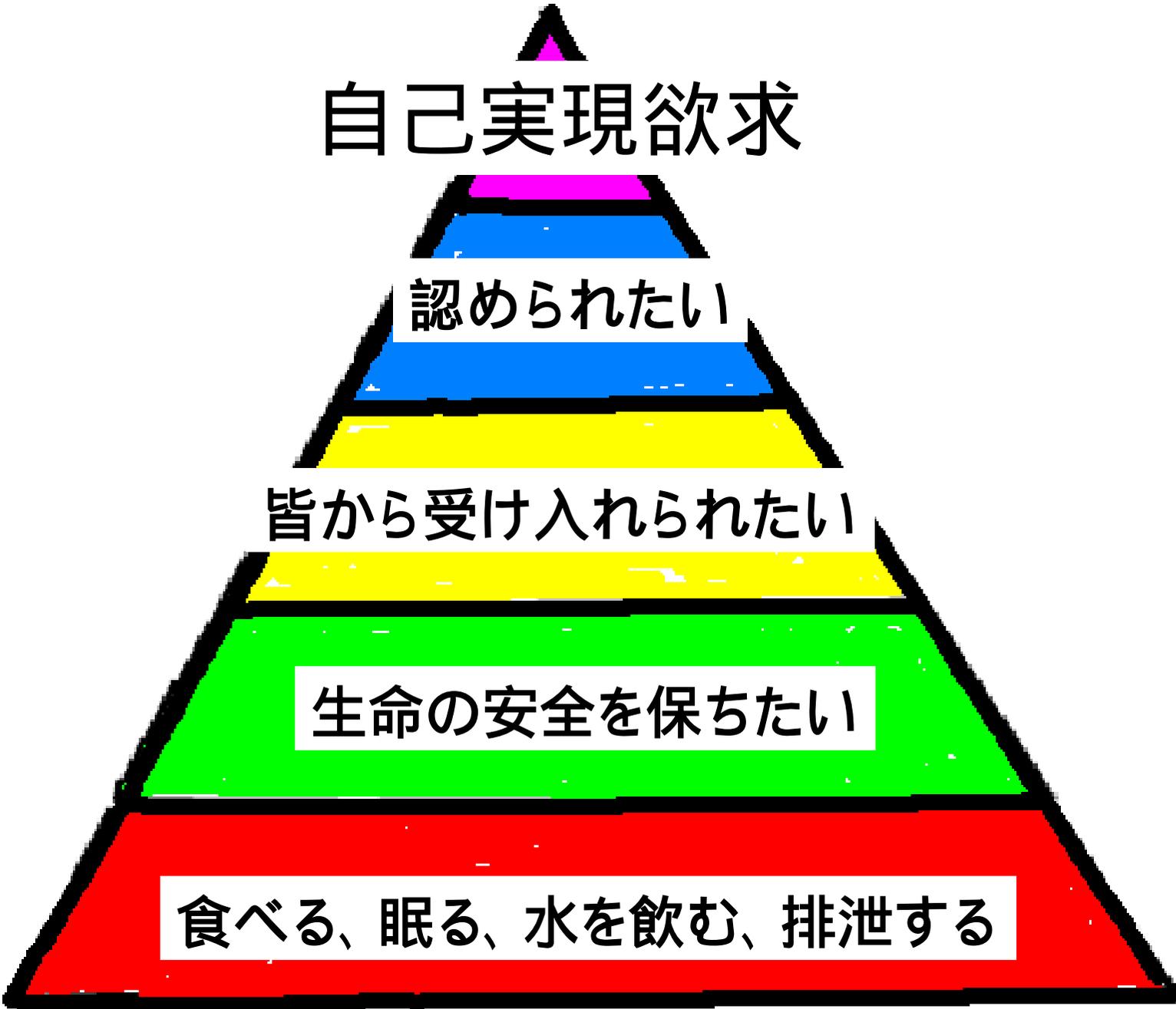


社会的欲求

生命の安全を保ちたい

食べる、眠る、水を飲む、排泄する





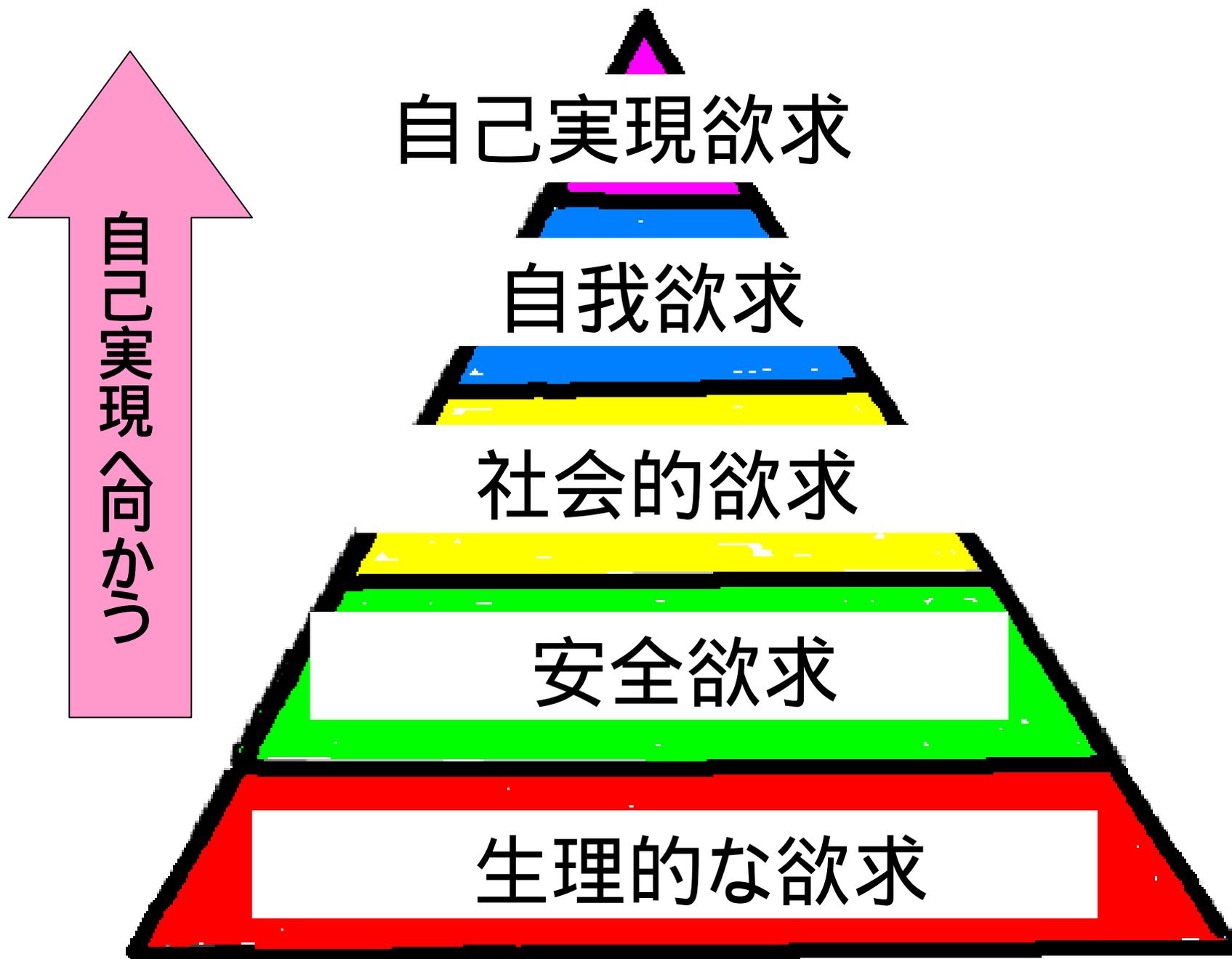
# 自己実現欲求

認められたい

皆から受け入れられたい

生命の安全を保ちたい

食べる、眠る、水を飲む、排泄する

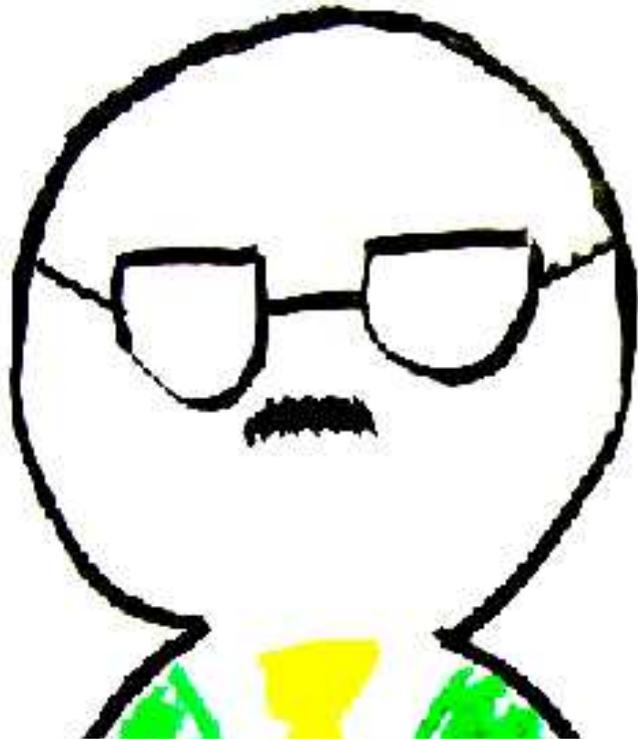


# こころの病のいくつかを紹介

悲鳴をあげた時



私が、一生のうちにも一度でも  
心の病にかかる確率



約**2割** ~ 3割



これってなんの割合  
だったかな？

# どんな病気があるの？（４）

## ■ 考えがまとまらなくなって混乱してしまう

聞こえないはずの音が聞こえたり（幻聴）、現実的にありえないようなことを強く信じてしまったり（妄想）します。

神経が過敏になりすぎて、小さな刺激にもとても敏感に反応するようになっている状態で、過剰な刺激を整理・統合しにくい状態と考えられています。



- **統合失調症**とされています  
だいたい100人に1人くらい＝「胃かいよう」と同じくらい！

# どんな病気があるの？（3）

## ■ 気分が落ち込んでしまう

気分がひどく落ち込んでしまったり、意欲がなくなったりする病気です。

自分に対する評価がとても低くなって「自分は駄目だ」「生きていてもしかたない」などと考えてしまうことも。



だめな人間だ…  
いなくなった方がいい…



安心して！  
うつ病はこころの風邪。  
薬がとってもよく効く  
んだよ

- **うつ病**といいます  
10～20人に一人

# 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

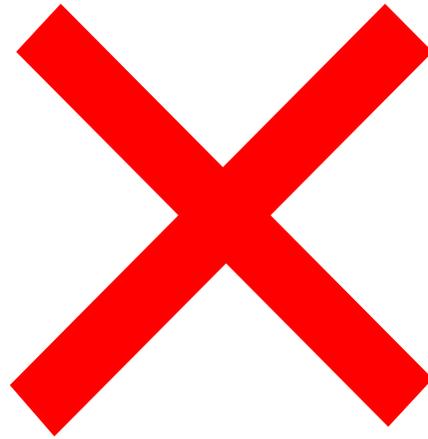
治ることを保障する

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

こころの病は治らない？



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

誤解しないでね



多くの場合  
普通に生活できる

# 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人、死亡した209人

で、これほどの大規模な

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

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

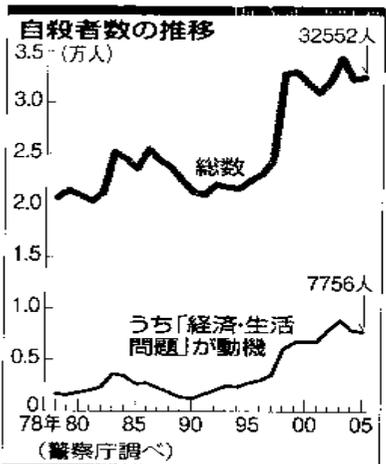
がこんなに低いのであれば、もう一歩家族や同僚が、早く異変に気づき、声をかけることが大切だ。同時に、医療機関や行政の窓口も、相談に行きやすい雰囲気をつくっていく必要があるだろう。

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。

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

《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。

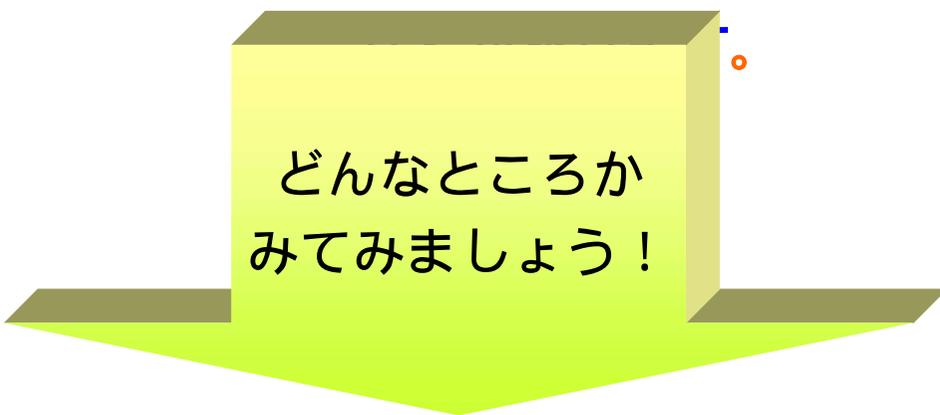
今回の厚労省の研究は、効果的な予防策を立

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、方角が考えられていた

# 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.



どんなところか  
みてみましょう!









悩みやすい、だけどそれを乗り越え  
ながら成長していく思春期・青年期  
を迎える清瀬3年生の皆さんへ  
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

# 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

イメージ法を加えて