

足立区思春期特別授業資料
(H27年度現在)

中学校

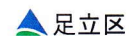
自分を大切にしよう！

足立区
〇〇保健総合センター

別資料(29枚)で配付
実際のスライドは読み原稿付き



今まで生き抜いてきた
あなたは大切な人だから



生まれたての赤ちゃん

体重: 3000グラム

身長: 50cm



みんな、けっこう悩んでいるんだね

不安や悩みがあると
答えた中学生の割合

81.2%



《不安や悩みごとの種類》

「勉強・進路」「顔や体形」「自分の性格」「学校生活」など

(H21年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果)



もし、こころが苦しかったら



こんな気持ちになることが
ありますか？

- 今の自分に自信がもてない
- 自分なんてどうでもいい人間だ
- 他の人がうらやましい
- 他の人と比べて自分はダメだ
- 誰かに迷惑をかけている気がする

- 
- 心配なことがあって、食事が取れない
 - 「消えたい」と思ったり...
 - イライラがずっと消えない
 - イライラして人に当たったり...
 - 時に、自分自身を傷つけてみたり...



あなたの
こころの声
かもしれない

つらい思いをしたときは
こんな方法もあるよ...

☆深呼吸をする

☆筋トレや適度な運動をする

～こころの疲れをからだの疲れに変える～

☆気持ちを文章にあらわしてみる

つらい思いをしたときは
こんな方法もあるよ...

☆いらない紙や雑誌を破る

☆大声で叫ぶ・歌う

☆氷を握りしめる

☆せんべいをバリバリ食べる



自分でできる方法を
知っていることはとても大事

でも、いちばん
の
おススメは...



信頼できる人に 話すこと

あなたの信頼できる人って？

自分の悩みを話すって けっこうキツイ

こんなこといったら、
笑われちゃうかな...

ダメな子と思われるん
じゃないか...

でも...少しでも勇気を出して 話してみよう



あなたの話を真剣に受け止めてくれる人がい
ます。その人が、あなたの信頼できる人です。

たとえば学校の中なら..
保健室の先生、スクールカウンセラー、担任の先生など

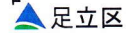
* もし、信頼できる人がいなくても、相談できるところ(相談機関)があるよ。

ともだちがつらそうだったら

- まずは、批判しないでよく話を
聞く
- 落ち着いたら、力になってくれ
そうな人・助けてくれそうな大
人を探す。



自分を大切に
相手を大切に
一人一人を大切に



相手を大切に
していますか？





こんなことはありませんか？

チェックしてみて！

- イヤなあだ名をつけられたり、人前からかわれる
- いじられキャラをやらされる
- 物をとられたり、隠されたり、こわされたり
- 無視される

- 
- 悪口やデマを流される
 - 服を脱がされるなど恥ずかしいことをされる
 - お金や物を要求される
 - 「死ね」と言われたり、葬式ごっこをされたりする

- 
- なぐられたり、けられたり、水をかけられたり、しばられたり、火を押し当てられたりする
 - 高いところから飛び降りろとか、川に飛び込めなど危ないことをしろと言われる
 - 万引きや人のお金をとるなどの悪いことをやれと言われる



答えは...

もし、ひとつでもチェックがついたら、いじめの可能性あります。



あなたはいじめを受けているのですか？
それとも、いじめを行っているのですか？



いじめを受けていると

- 自分が悪いと思い込んだり、自信がなくなったり、相手の顔色をうかがうようになってしまいます。
- そして、その関係から離れられないと思いこまされてしまいます。



もし、いじめを受けていたら...

- あなたは悪くありません。
- どんな理由があろうと、いじめを受けてよい人はいません。
- あなたにできること
それは、信頼できる大人に相談することです。



友達がいじめを受けていたら...

- 友達の話をもじめに聴いてください。
そして、友だちを心配していることを伝えましょう。
- そして、信頼できる大人に相談するように伝えましょう。



あなたがいじめをしていたら...

- あなたはいじめをやめることができます。
- いじめは、あなたが選んだ行動です。
いじめ以外の行動をあなたは選ぶことができます。
信頼できる大人に相談してみましょう。

自分では
抱えきれない
こころの痛みを
相談する場所
はあるんだよ。
私たちにも。



- 自分を大切に
- 相手を大切に
- 一人ひとりを大切に





こころの折れそうな君へ

■かけっこでいつもビリの君へ

富山YMCAフリースクール所長

上村 香野子より



こころの折れそうな君へ

■両親の不和に

心傷めている君へ

作家 雨宮 処凛より

今日みんなに一番
伝えたいこと



世の中には信頼できる
大人もいて、苦しい時、
大変な時には助けを求めて
いいんだよ！

SOSをだして
いいんだよ。

 足立区

内閣府「いのち支える(自殺対策)
プロジェクト」キャンペーンソング

ワカバ

あかり

-donation music ver.-