



「こまったな」と思ったら “SOS”を出してみよう





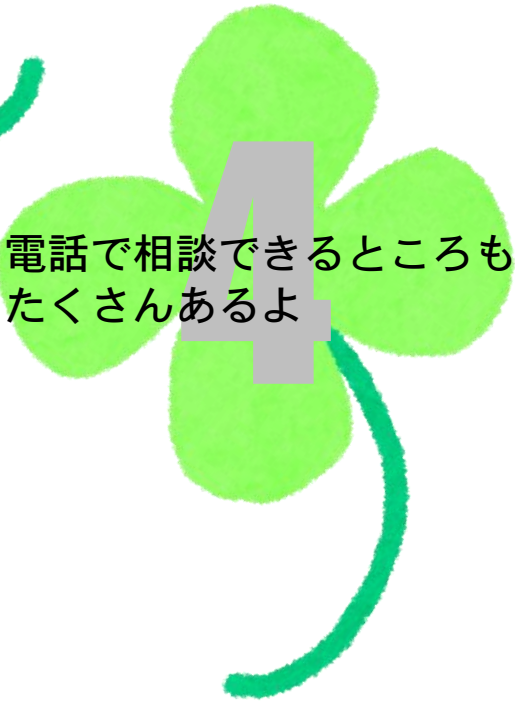
1
今の自分は
どんな気持ち？



2
自分の「SOS」、
どのように伝えるの？



3
友だちから
相談されたら？



4
電話で相談できるところも
たくさんあるよ



5
こんな時、
どうする？

この資料でみなさんに知ってほしいこと

今の自分の心の状態を
つかむこと

SOS状態を周囲に
伝える方法

友だちのSOSの
受け止め方

しんらい
信頼できる相談先

1 今の自分はどんな気持ち？

みなさんは今、自分の気持ちがどのような状態かわかりますか？少し自分の心と向き合ってみましょう。

まずは、「天気」で、今の気持ちを表現してみましょう。もちろん、空の天気と同じで、この「心の天気」は毎日コロコロ変わるものです。安心して“今の”心の天気を選んでみてください。



晴れ

心の元気度
80%～100%

今日のあなたは
元気いっぱいのだ
うですね！何事に
も挑戦できるエネ
ルギーにあふれて
います！



くもり

心の元気度
50%～80%

今日のあなたは
少し不安なことが
あるようですね…
何が不安な気持ち
の原因か、考えて
みませんか？



雨

心の元気度
30%～50%

今日のあなたは
心がつかれている
ようです。食事や
睡眠は十分に取れ
ていますか？休憩
することも大事！



大雨

心の元気度
0%～30%

今日のあなたの
心は非常につらい
状況のようですね。
何かが原因でイラ
イラしているのか
もしれません。

こんなサインはありませんか？

不安なことやストレス状態が続くと、様々なサインが現れてくると言われています。あなたにはこんなサインはありませんか？

息苦しさ、
頭痛、腹痛
など

ねつきが悪
い、すぐ目
が覚める

食欲が落ち
る、または
急に増える

げりをする
便びになる

気分がひど
く落ち込む

よくねむった
気がしない

いやな夢を
見る

人付き合い
などが面倒
になる

自分が悪い
といつも
思っている

人に迷惑を
かけている
と思う

イライラ
おこりっぱ
くなる



サインに気が
ついた時が、
SOSを出すタイ
ミングです。

2 自分の「SOS」、どのように伝えるの？

相談したいと思っても「話したってわかってもらえない！」とか、「はずかしい思いをするかも…」と不安に感じるが出てくるかもしれません。誰に、どのような伝え方をすればよいか、考えてみましょう。

まずは、だれかに話してみる ～仲間を見つける～

自分が相談しやすいのはどんな人ですか？友だち、先輩、後輩、学校の先生、家族。専門の人に電話で相談することもできますよ。（専門の人については 4 を見ましょう）



⚠ 注意すべきこと ⚠ ～インターネット上の友だち？～

インターネットのトラブルが後を絶ちません。トラブルにまきこまれた人からは、「自分はトラブルにまきこまれないと思っていた。」とか、「ネット上では（もしくはSNS上では）とても親切に相談に乗ってくれていた。」という言葉をよく耳にします。あなたが悩んでいることにつけこみ、悪いことをする人がいます。取り返しのつかない事件・事故にまきこまれることのないよう、身近な人や専門窓口への相談を最優先に考えてください。



相談の仕方① ～学校の先生～

ここからは2つの例を見ていきたいと思います。まずは「学校の先生」に相談する例です。相談する先生は担任の先生だけではなく、保健室の先生や学年の先生、教科の先生など、あなたが話しやすい先生でよいと思います。

【伝える内容】

- (1) こまっていること
- (2) いつから
- (3) 心や身体のサイン

自分の事を話すというのは、大人でも緊張するものです。「うまく話せるかな？」という心配もあります。しかし、大事なことは自分が「困っている状態」であることを相手に知ってもらうことです。上手に伝えられなくても「先生、うまく言えないんですけど、ちょっとつらくて…」のように、まずは相手に伝えましょう。

相談の仕方② ～仲のよい友だち～

仲のよい友だちには逆に話しにくい、という人もいますね。しかし、仲のよい友だちは、あなたのSOSに気が付いてるかもしれません。勇気を出して話してみませんか？

【伝える内容】

- (1) 今の気持ち
- (2) 言える範囲でこまっていること

話をするきっかけは何でもよいと思います。昨日見たテレビや好きなアーティストのことなどをきっかけとして、まずはあなたが今、どんな気持ちでいるのかを話してみましょう。



相談できることは、人とつながることのできる大切な力です

友だちから相談されたら？

ここからは、あなたが相談を受け、友だちの「SOS」を受け止めた時について、考えていきましょう。

悩んでいる友だちが、あなたに相談をしてきた場合には、次の3つのことを守ってほしいと思います。

① じっくり聞く

② アドバイスは無理にしようとしな

③ 深刻な問題や難しいことは、信頼できる大人に伝える



それぞれについて、くわしく見ていきましょう

① じっくり聞く

勇気を出してあなたに悩みを伝えてくれた友だちの話は、真剣に、じっくりと聞いてあげてください。もしあなたが友だちに悩みを相談した時、あまり真剣に聞いてもらえなかったら、どのような気持ちになるかを想像してみてください。友だちが今、苦しい気持ちでいることに、そっと寄りそい聞いてあげてほしいと思います。

② アドバイスは無理にしようとしな

真剣に話を聞いていると、何かアドバイスをしなければならない、と感じるかもしれません。「先生に相談してみても？」などはよい意見となりますね。しかし、何か無理をして具体的な解決方法をアドバイスしなければ、と考えるよりも、あなたがこまっている友だちの「仲間」である、ということを伝える事です。

③ 深刻な問題や難しい問題は、信頼できる大人に伝える

「この話は秘密にしておいてほしい」と言われたとしても、今あなたが受けた相談はどのような内容でしたか？あなただけが知っていれば解決するような内容ですか？

もしちがうのであれば、すぐに信頼できる大人に伝えるようにしましょう。信頼できる大人とは、家族であったり、学校の先生であったりと、あなたの身近にいる人です。悩んでいる友だちに、「私も心配だから、一緒に〇〇に話してみない？」と確認し、どのように伝えたら相手は安心できるかを話してみましょう。

次のページに具体的な相談先を掲載しました。ぜひ参考にしてください！

4

電話で相談できるところもたくさんあるよ ～大丈夫! あなたは一人じゃない～

ダイヤルSOS
(福島県教育センター)

月～金 10:00～17:00
0120-453-141

ふくしま24時間
こどもSOS
(福島県教育委員会)

24時間受付
0120-916-024

福島いのちの電話
(社会福祉法人 福島いのちの電話)

毎日 10:00～22:00
024-536-4343

いじめ110番
(福島県警察本部)

月～金 9:00～17:00
0120-795-110



子ども相談窓口
(福島県弁護士会)

月～金 10:00～17:00
024-533-8080

ヤングテレホン
(福島県警察本部)

月～金 9:00～17:00
024-525-8060

子どもの人権110番
(福島地方法務局人権擁護課)

月～金 8:30～17:15
0120-007-110

チャイルドライン
(チャイルドラインふくしま)

毎日 16:00～21:00
0120-99-7777

この他にもSNSを活用した窓口「ふくしま子どもLINE相談」も運営中

5

こんな時、どうする？

思いついたことを、自由に書いてみてください。

Q1：自分の不安やストレスのサインを書きだしてみましょう。

Q2：心がつかれたり悩んだりした時、自分を元気にするためにどんなことをしていますか？
また、これからしたいですか？

Q3：「こまったこと」があったら。誰（どこ）に相談できそうですか？思いつく相談先を書きましょう。



ご協力いただいた先生方

【福島県心のサポートチーム協議会委員】

- ・石隈 利紀 氏
筑波大学名誉教授／東京成徳大学大学院心理学研究科教授
一般社団法人学校心理士認定運営機構理事長
- ・辻井 正次 氏
中京大学現代社会学部教授
- ・内山 登紀夫 氏
大正大学心理社会学部臨床心理学科教授／精神科専門医／臨床心理士
- ・松本 貴智 氏
福島県立医科大学医学部神経精神医学講座助手／福島県立医科大学付属病院
心身医療科大学健康管理センター臨床心理士
- ・鈴木 庸裕 氏
日本福祉大学教育・心理学部教授／福島県スクールソーシャルワーカースーパーバイザー
- ・奥村 茉莉子 氏
一般社団法人日本臨床心理士会専務理事
- ・安部 郁子 氏
福島大学大学院人間発達文化研究科特任教授／福島県臨床心理士会長
- ・増山 晃大 氏
医療創生大学心理学部臨床心理学科助教
- ・久保 尊洋 氏
医療創生大学心理相談センター特任准教授

【特別アドバイザー】

- ・前田 正治 氏
福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主任教授



参考

- ・こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック（厚生労働省HP）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf>



ふくしまから
はじめよう。

Future From Fukushima.