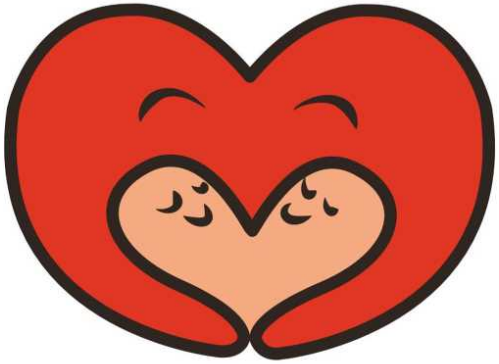
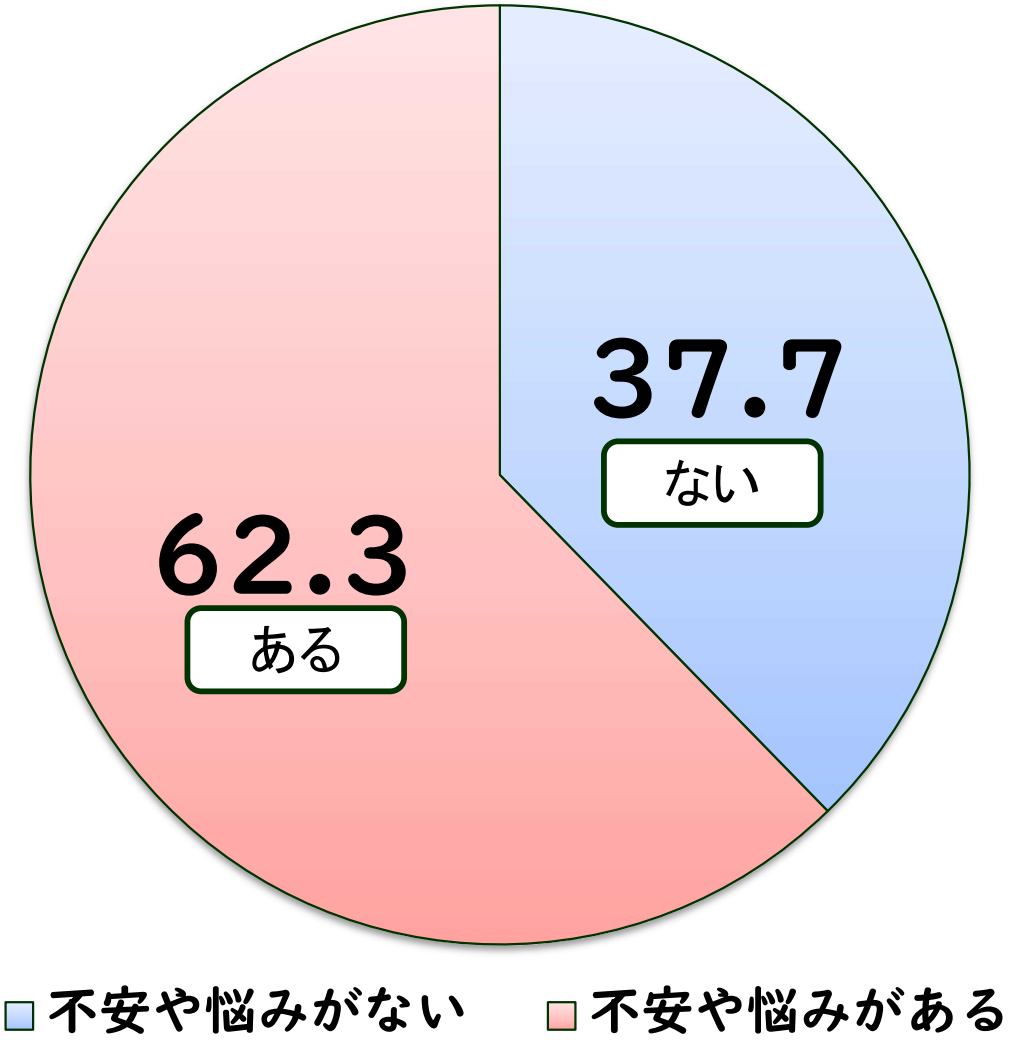
「不安や悩みへの対処方法」



宮崎県「いのちを大切にする教育」

高校生

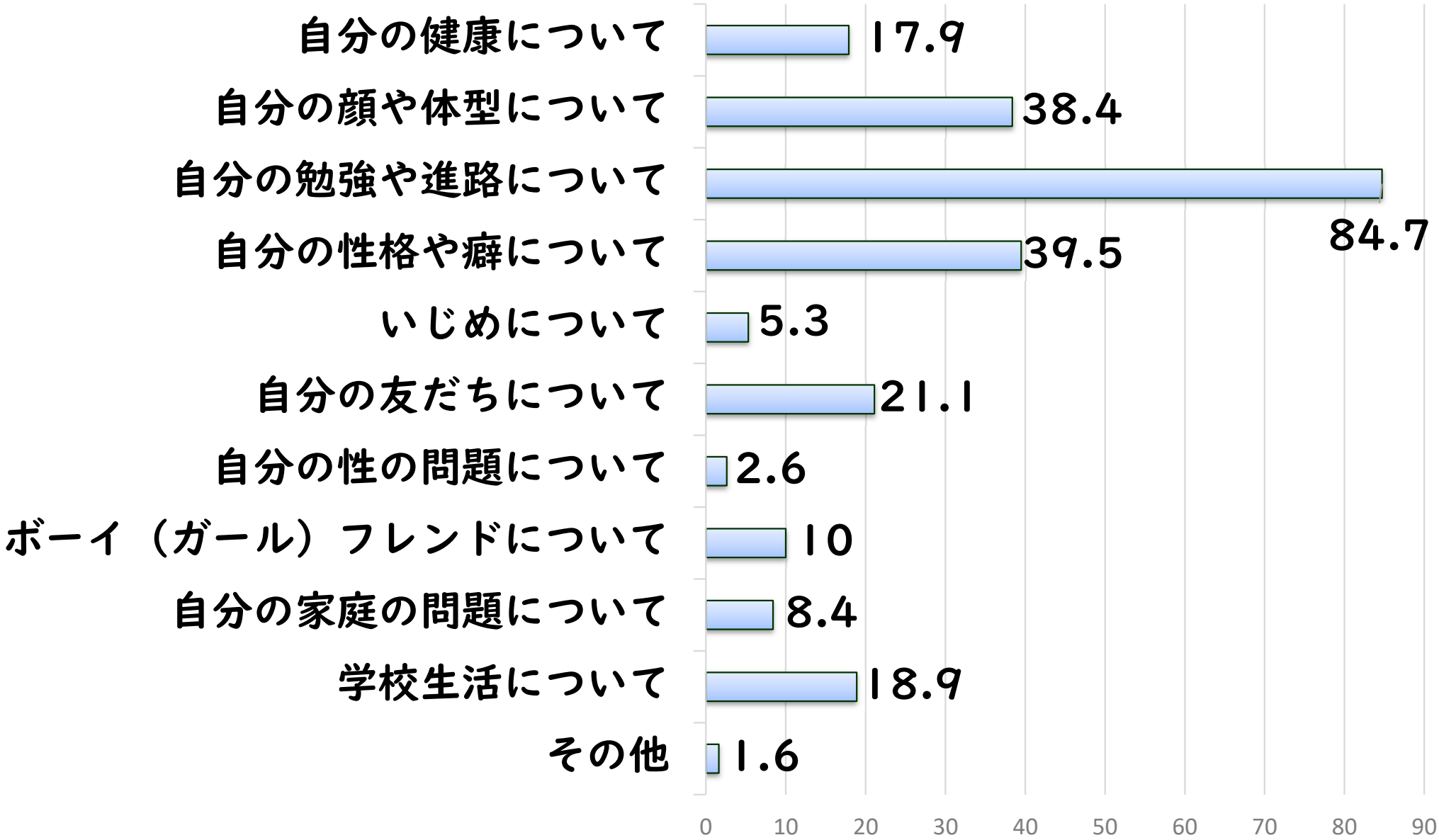
（単位：%）



全国家庭児童調査（厚生労働省：H26）を基に作成

不安や悩みの種類

（単位：%）



全国家庭児童調査（厚生労働省：H26）を基に作成

心から体へ　体から心へ（心身相関）

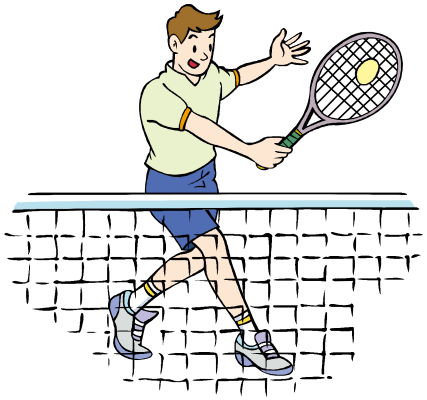
項目	ストレス症状
ストレスが体に表れる例	・頭が痛くなる　・心臓がどきどきする ・呼吸が速くなる　・首や肩がこる ・腹が痛くなったり、下痢をしたりする ・胸が苦しくなる ・手や足が冷たくなる　・冷たい汗が出る
ストレスが心に表れる例	・やる気が出ない ・自分がひとりぼっちだと思ってしまう（孤独感） ・物事に集中できない　・いらいらする ・くよくよする　・なんとなく心配になる
ストレスが行動に表れる例	・ものに当たる　・眠れない　・人に会いたくない ・いつもより食欲がなくなったり、食欲が出たりする ・周りの人や自分を攻撃する　・人に当たる

健康な生活を送るために（平成２６年度版）【高校生用】（文部科学省）

本時の目標

　自身の不安や悩みに気付き、対処するための知識や方法を身に付けよう。

不安や悩みを感じたり、ストレスがたまったりした時、どのように対処しているか、意見交換をしよう。



セルフリラクセーションを体験してみよう。

呼吸法

① 椅子にゆったり腰かける

② 口を閉じて、鼻から静かに息を吸う

③ 吐くときは、口を小さく開いて、息をそっとゆっくり長く吐ききる

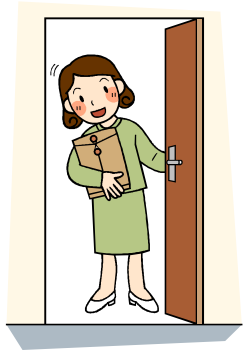
　相談するならどのような人に相談したいか意見交換をしよう。

FELORモデルを用いた、ロールプレイをしよう。

「進学」や「就職」、「部活動」等での不安を話題にFELORモデルを活用して、ロールプレイをしてみよう。

F：Facing　相手の顔や表情をしっかりと見る
E：Eye-Contact　相手の目線を穏やかに見守る
L：Leaning,Listening　少し身を乗り出すように話を聴く
O：Open　胸を開き、心を開いた姿勢をとる
R：Relax　リラックスした気持ちで聴く

子供だけで解決できない問題は、信頼できる大人に相談しましょう。

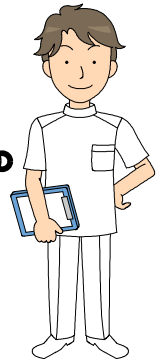


保護者

学校の先生

保健室の先生

医師
カウンセラー



地域の方

警察官

　不安や悩みを抱えていても、安心して過ごせる環境とはどのような環境でしょうか。

身近な人に相談できない時には、相談窓口で解決する方法もあります。

２４時間子供SOSダイヤル

身近な人に相談できない時には、相談窓口で解決する方法もあります。

宮崎県教育委員会の「教育相談窓口」

◎　リアルタイムの相談がいいなら・・・

○　「対面」なら・・・「来訪相談」

・　人権同和教育課の職員もしくは心理の専門家と相談できます。
※　事前予約（TEL　0985-44-4723）が必要です。

○　「電話」なら・・・「24時間子供SOSダイヤル」

・　いつでも心理の専門家と相談できます。
TEL　0120-0-78310

○　「SNS」なら・・・「宮崎県子どもＳＮＳ相談」

・　心理の専門家とチャット形式で相談・連絡できます。
※　曜日・時間帯限定で相談（連絡は24時間）可能です。

◎　後日のメール返信がいいなら・・・

○　「ひなた子どもネット相談」

・　人権同和教育課の職員とメールで相談できます。
※　回答には時間を要します。
※　匿名の場合は、情報提供のみ（返信不可）となります。

社会人のための相談窓口です。この他にもたくさんあります。

- 仕事に関する相談
- 仕事に関する相談（若者向け相談窓口）
- 職場のパワハラ・セクハラに関する相談
- 生活に関する相談
- こころの健康に関する相談
- DV、性暴力などに関する相談
- 自殺を考えるほどつらい方
- ご家族を自死で亡くされた方
- 外国語で相談したい方 -for foreign people
- こども向け相談窓口
- その他の相談窓口

厚生労働省

「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトより引用

本時のまとめ

○　不安や悩みがあることは自然なことです。

○　自身のストレスに気付き、自分にあったセルフリラクセーションを身に付けましょう。

○　不安や悩みを一人で抱え込まず、信頼できる人に相談しましょう。

○　友人の不安や悩みに気付き、信頼できる大人につなぎましょう。