

## こころの健康のために



自殺予防啓発リーフレット指導資料

自殺予防講話を行う際、配慮を必要とする生徒(身近な人の自殺を経験した生徒や自傷行為のある生徒やその他精神的に不安定な生徒)には、事前に本人の意向を聞き、その気持ちを尊重して、無理に参加させないことを原則としています。

以下の内容を伝えていただき、配慮をお願いします。

今から自殺予防の講話を行います。

聞くと不安になったり、辛くなったりする人がいたら、先生まで申し出てください。

途中で辛くなったときも遠慮なく申し出てください。

「こころの危機」「いのちの危機」について  
一緒に考えましょう



**心のお話をする雰囲気作り**

少し深呼吸しましょう。1回、2回、3回。

今日は誰にでも起こりうる「心の危機」「いのちの危機」について一緒に考えていきたい  
と思います。

## 自分の心をのぞいてみよう



目を閉じて、自分の心をのぞいてみてください。今、どんな気持ちでしょうか。

目を閉じてみてください。目を閉じたまま話をきいてください。

どんな気持ちが見つかりましたか。

たとえば「テストいやだな」とか「進路が不安だな」とか「お弁当が楽しみだな」とか・・・で  
しょうか。

## 好きなことは何ですか



夢を実現したいな



今日のお弁当は何だろう？



プチハッピーなことも考えてみましょう。  
好きなこと、大切にしていること、幸せな気分になれることは何でしょう。

目を開けてください。

「楽しい」、「頑張りたい」というように前向きになれることもあれば、  
「いやだなあ」、「疲れたなあ」と感じることもありますね。  
どんな気持ちもあなたの大切な心の声です。

## こころが前向きでいられないとき



今日は大丈夫

おしゃべりしたり、ゆっくり休んだり、体を動かしたり……  
こんなことをしているうちに、のりこえていけることが  
あります

### こころの危機の存在の確認

なかなか気持ちが前向きになれないとき、気持ちが落ち込んでしまうとき、  
みなさんはどうやってその気持ちを切り替えていますか。乗り切ってきましたか。

たとえば、音楽を聴いたり、歌ったり、体を動かしたり……  
あれやこれやしているうちにみなさんはこれまで自分の力で「心の危機」を乗り越えてき  
ました。  
自分でできる方法を知っておくことは、とても大切です。

それでも  
悲しいことやつらいことが重なって心の不調が長く続くと、  
いつものやり方ではうまくいかないこともあります。  
そんなときは、どうしたらよいでしょうか。

どうしても苦しい気持ちから抜け出すことができないときがあります



こころもかぜをひきます

それは、あなたのこころが弱いわけでも  
なまけているわけでもありません

#### こころの危機がいのちの危機につながる時

心の不調が長く続くと、「食べられない」「眠れない」「何もやる気がしない」、  
ときには「消えてしまいたい」と思うこともあるかもしれません。

これは誰にでも起こり得ることです。

怠けているわけでも、心が弱いわけでもありません。

## だれかに気持ちを伝えてみよう



ひとりでがんばらなくても いいのです

### いのちの危機に直面したとき

「消えてしまいたい」という苦しい気持ちも大切な心の声です。  
自分のいつものやり方ではうまくいかないなあと思ったら、  
誰かにその気持ちを伝えましょう。  
自分の悩みを話すのは、勇気がいることですね。  
でも、ひとりで頑張らなくてもいいのです。

あなたには  
あなたと友だちを救う力がある



皆さんも悩みを打ち明けられるかもしれません

#### 友人を支える立場の自覚

苦しい気持ちを打ち明けるとしたら誰に打ち明けますか？  
心が苦しいときには、同世代の友人に気持ちを打ち明けることが多いそうです。  
みなさん自身が「いのちの危機」を打ち明けられる立場にもなり得るということです。



## 友だちを支えるときの方法



### 友人を支えるときの方法

では、みなさんが友だちのつらい気持ちを受け止める立場になったとき、  
どうしたらよいでしょうか。

今日は相談する人と相談を受ける人を〇〇先生と〇〇先生にお願いして体験してもらいます。

(生徒が可能なら生徒が演じても)

ひとりが、つらくてたまらない人を演じてください。

やっとの思いで、友人にため込んでいた気持ちを打ち明けます。

皆さんも相談される側になった気持ちで聞いてみてください。

お願いします。

## 助言の形



- A : 勉強も部活もうまくいかないことばかりで……。
- B : そんなこと言っちゃだめだよ。前向きに頑張らなくちゃ。
- A : もう何もかもいや。消えちゃいたい……。
- B : そんな考えは間違ってるよ。もっと自分を大事にしなくちゃ。

演じる

相談にのってもらった 先生いかがでしたか。

……

ちょっとつらかったですね。  
では、もう一度演じてもらいましょう。

演じる

今度はどんな感じをうけましたか？

……

有難うございました。  
みなさんはどんなふうにかんじましたか。  
ひとつめは、頑張っって欲しいという気持ちを込めて「説教・助言」する形、  
もうひとつは相手の気持ちをそのまま受け止める「感情を理解する」方法です。

## 感情を理解する形



- A : 勉強も部活もうまくいかないことばかりで…。
- B : うんうん、そうだったんだ。
- A : もう何もかもいや。  
消えちゃいたい…。
- B : 何もかもいやに思えるんだ。  
そんなにつらかったんだね。



**友だちの気持ちを受け止めたら、  
力になってくれそうな大人を探そう**

自分のなかにまだ頑張れる力が残っているときは、励まされると心強く感じますが、悩んで、苦しくて、頑張ったけれどどうにもならないときは、まずそんな気持ちを受け止めてくれると安心するんだろうなと思います。

でも、もし大事な友人の「いのちの危機」に直面したら、自分がなんとかしなければって、頑張って説得しちやいそうですね。でも、ひとりでなんとかする必要はないんです。友人の気持ちを受け止めたら、そのことを信頼できる大人に伝えて、助けを求めることもできます。

それも危機に気づいた人の大切な役割です。

# 合い言葉は「きょうしつ」

苦しんでいる友人のためにできることがあります。



## 「きょうしつ」の紹介

友人の「いのちの危機」に直面したとき思い出してほしいことばを紹介します。  
「きょうしつ」です。

きは「きづいて」

よは「よりそって」

うは「うけとめて」 どうして良いか分からなければ

しの「しんらいできる大人に」

つは「つなげよう」。

ひとりで抱え込む必要はありません。

困ったら、親、先生、スクールカウンセラーなど、まわりの大人に伝えましょう。

周囲に助けを求める力をつけることは、生涯にわたって大切な力になります。

みなさんが働くようになったり、家族を持つようになったりしたときも、

危機に直面したときは、ひとりで抱え込まず、相談するという選択ができるといいですね。

## 相談先の紹介

- 子どもSOSほっとライン24  
☎ 0120-0-78310 「なやみいおう」  
24時間通話料無料 保護者も相談可
- チャイルドライン  
☎ 0120-99-7777 16:00～21:00  
通話料無料、18歳まで
- Eメール(メンタルヘルス)相談  
<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>  
(愛知県精神保健福祉センター)

### 匿名で相談できる機関

みなさんを支えてくれる相談機関もあります。  
名前を言わなくても相談できますよ。  
リーフレットを見てくださいね。



### ふりかえり

今日は大切な話をみなさんにしてきました。  
みなさんも一生懸命に聞いてくれました。  
これからも「こころの健康」について一緒に考えていけたらと思っています。

今日の話の中で、つらいなあと思うことがあった人、  
話したいと思うことがあった人は信頼のできる先生に声をかけてください。