

見逃さないで、心のサイン

— 心の SOS への対処法 —

生徒用動画活用資料



①心の病気を知ろう。



心の病気ってなんだろう。

イメージは▶暗い 孤独 つらい ストレスになる 自分が嫌になる 死にたくなる
実 際 は▶誰にでもなる可能性がある 気付かないうちに進んでいる 身体の病気
とつながる

どんな病気があるのだろう。

特に理由がないのに

やる気が出ない 食欲がない 朝起きられない
夜眠れない 集中できない 頭やお腹がいたい



これらの状態が続いたら



うつ病の可能性

幻覚：実際にはないものが見えたり、聞こえたりする。

妄想：事実ではないことを信じて訂正が難しい。

不安、混乱、思考や行動がまとまらなくなる。

やる気や集中力がなくなり、うつ症状に似ている。



統合失調症の症状

心の病気の原因はなんだろう。



心の病気の原因、その一つがストレス



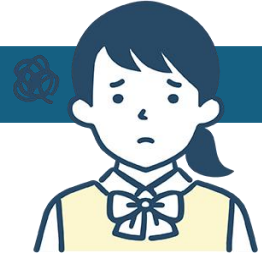
ストレスはあふれないように、流し出すことが大切。

例えば

テレビを見る 音楽を聴く 歌う 部活に打ち込む
寝る 誰かに話す 保健室に行く 友だちに愚痴る
やけ食いする 叫ぶ 深呼吸する

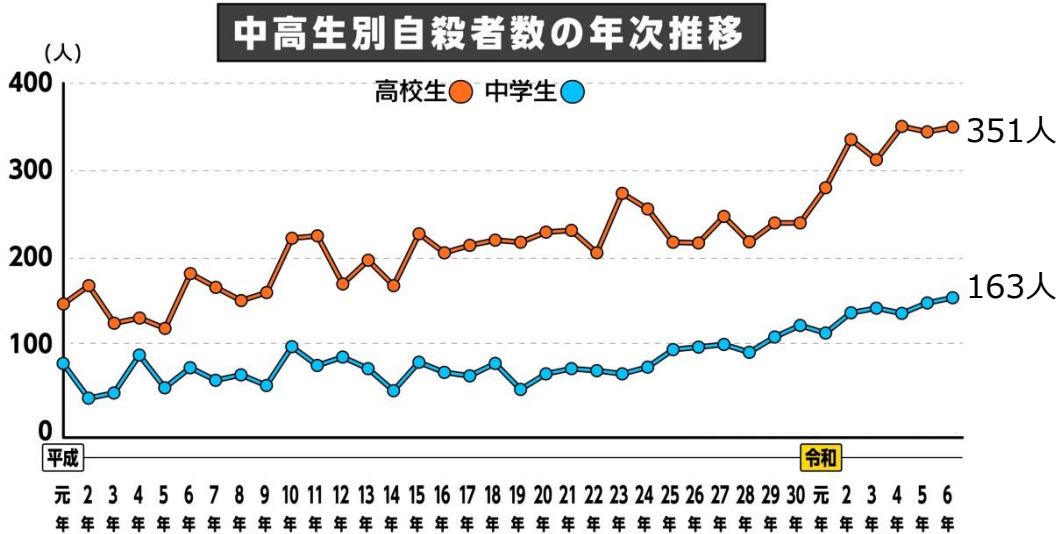
考えてみよう！あなたがつらい気持ちになったとき、どのように対処していますか？
友だちがつらそうにしているとき、どのように対処していますか？

②自死について考えよう。



自死の現状を知ろう。

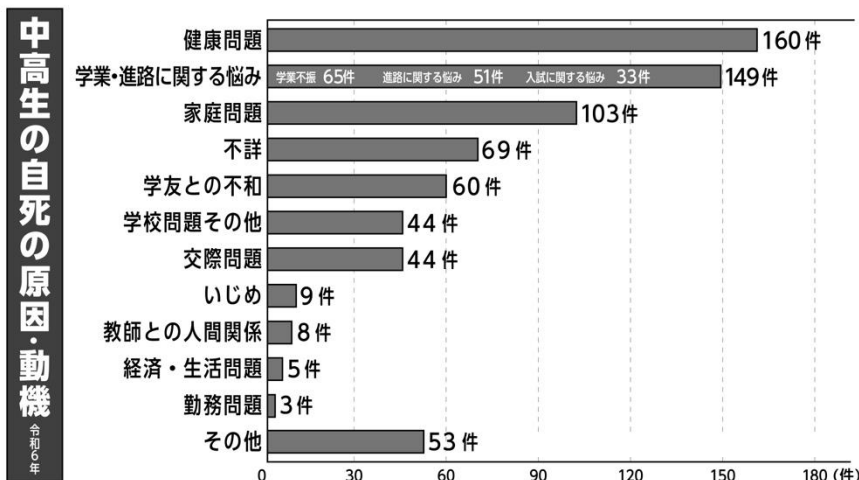
○自死者数の推移



令和6年の自死者数は20,320人と、前年から1,517人減少。

しかし、中学・高校の生徒の自死者数は前年から14人増加の514人。統計開始の昭和55年以来最多。

○自死の原因・動機



健康問題、学校問題、家庭問題などが上位を占める。学校問題の内訳を見ると、学業不振、進路に関する悩み、学友との不和など多岐にわたっている。

▶自死は日常生活の中での悩みや不安がきっかけとなり、誰にでも起こり得ること。

③あなたが心のSOSを感じたら、相談しよう。
あなたが友だちから相談されたら、受け止めよう。



Q. あなたが「消えてしまいたい」と思ったとき、どうしてほしいですか？

こんな意見がありました。

真剣に聴いてほしい 相談に乗ってほしい 理由を聴いてほしい
止めてほしい 放っておいてほしい そっとしておいてほしい



心のSOSを感じたら、
家族、学校の先生、友だちなど、信頼できる人に相談していいんだよ。

例えば、こんな言葉で
始めてみよう。

- ・ちょっといい？もっと早く相談したかったんだけど。
- ・少しだけ話を聴いてもらってもいい？驚かないで聴いてほしいんだ。
- ・今、忙しい？うまく話せるかどうか自信ないけど。
- ・ちょっといい？困っていることがあるんだ。



Q.あなたが、友だちから「消えてしまいたい」と打ち明けられたとき、
どうしますか？

こんな意見がありました。



止める 死なないでと言う 必要としていると言う 病院を勧める
そばにいてあげる **相談に乗る 理由を聴く 誰かに相談する**



つらい気持ちを人に伝えることは勇気がいること。
気になる様子の友だちがいたら、声をかけて話を聴こう。

例えば、こんな言葉で
始めてみよう。

相手の話を否定せずに
受け止めたことを伝えよう。

どうしたの？何かあった？ ▶それは大変だったね。
元気がないみたいだね。 ▶そうか、よくがんばってきたね。
何か力になれることはない？ ▶大変だったね。私にできることはある？
もしよかったら悩んでいる ▶話してくれてありがとう。
ことを聴かせてくれない？

真剣に聴こう。話を否定しないで最後まで聴こう。

これが大切！

そして、友だちの心のSOSを一人で抱え込まず、
信頼できる身近な大人に相談しよう。

相談されたら「**きょうしつ**」と覚えておこう。

きづいて **よ**りそい **う**けとめて

しんらいできる複数の大人にも **つ**なげよう

※自死の表記について

法律や国の通知などでは「自殺」という表記が用いられていますが、三重県教育委員会は大切なご家族を亡くされたご遺族の心情をふまえ、「自死」と表記しています。