



『SOS』の出し方を うまくなろう!!

静岡市こころの健康センター



**突然ですが
今、皆さんは悩みはありますか？？**



高校生の悩みベスト10



- 1位 進路が決められない
- 2位 親の干渉が激しすぎて困る
- 3位 彼氏・彼女がほしい

- 4位 大学に行く意味がわからない
- 5位 スマートフォンが手放せない
- 6位 志望校に入れなかったらどうすればいいか
- 7位 暗い性格を直したい
- 8位 勉強がまったく手につかない

他にも

- 9位 バイクの免許が取りたい
- 10位 10位 10位
- 11位 11位
- 12位 12位
- 13位 13位
- 14位 14位
- 15位 15位
- 16位 16位
- 17位 17位
- 18位 18位
- 19位 19位
- 20位 20位
- 21位 21位
- 22位 22位
- 23位 23位
- 24位 24位
- 25位 25位
- 26位 26位
- 27位 27位
- 28位 28位
- 29位 29位
- 30位 30位
- 31位 31位
- 32位 32位
- 33位 33位
- 34位 34位
- 35位 35位
- 36位 36位
- 37位 37位
- 38位 38位
- 39位 39位
- 40位 40位
- 41位 41位
- 42位 42位
- 43位 43位
- 44位 44位
- 45位 45位
- 46位 46位
- 47位 47位
- 48位 48位
- 49位 49位
- 50位 50位
- 51位 51位
- 52位 52位
- 53位 53位
- 54位 54位
- 55位 55位
- 56位 56位
- 57位 57位
- 58位 58位
- 59位 59位
- 60位 60位
- 61位 61位
- 62位 62位
- 63位 63位
- 64位 64位
- 65位 65位
- 66位 66位
- 67位 67位
- 68位 68位
- 69位 69位
- 70位 70位
- 71位 71位
- 72位 72位
- 73位 73位
- 74位 74位
- 75位 75位
- 76位 76位
- 77位 77位
- 78位 78位
- 79位 79位
- 80位 80位
- 81位 81位
- 82位 82位
- 83位 83位
- 84位 84位
- 85位 85位
- 86位 86位
- 87位 87位
- 88位 88位
- 89位 89位
- 90位 90位
- 91位 91位
- 92位 92位
- 93位 93位
- 94位 94位
- 95位 95位
- 96位 96位
- 97位 97位
- 98位 98位
- 99位 99位
- 100位 100位

PRESIDENT 2015年10月5日号

不安や悩みがあると答えた 高校生の割合

84.9%



H21年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果

ということは...

⇒ほとんどの高校生が悩んでる

悩んで当たり前!!



その悩み・・・どうしてます??

**実は、大人も子どもも
皆が『助けて！』が言えない!?**

こんな風に考えたことはありませんか？

こんなこと悩んでいるなんて
恥ずかしく相談できない

人に相談しても、どうせ
何の役にも立たない

私の相談なんか
誰ものってくれない

相談することで相手に
負担をかけたくない

相談することで
傷付けられそうで怖い

私なんか人に
助けてもらう価値がない

相談なんかしたら周りに
言いふらされるに決まってる



「助けて！」と言えない背景



考えてみよう！ ①

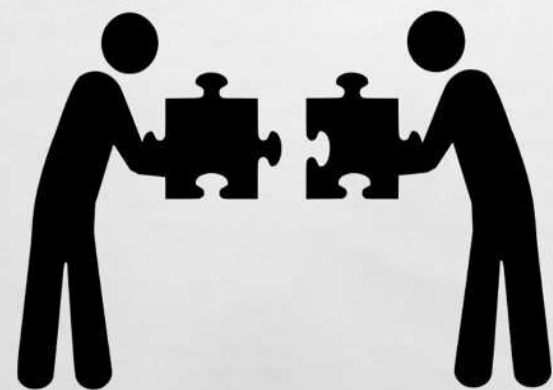


- 自分の中で『相談することへのブレーキ』になっている要因を書き出してみよう。

でも・・・相談するって、
そんなにネガティブなこと？



大事な人の相談にのった経験を思い出してみよう



力になれて良かった

話してくれて安心した

支えてあげたいと思った

もっと早く言ってくれれば良かったのに

前から気になっていた

相談にのる人の気持ち

困っていれば
手を貸したい

元気になって
ほしい

役に立てれば
嬉しい

話だけでも
聞いてあげた
い

力になれること
はやりたい

つらい時に「大丈夫？」と聞かれて
「大丈夫」と答えるのは
相手に迷惑をかけたくないからだけど

「大丈夫じゃない、つらい」と
素直に言える人がいたらいい。
大切な人の弱さは迷惑じゃない。

カフカ

気づいてほしいこと！



相談にのる人



相談がある人



**SOSの状態
に気づこう！**



「身体」のSOSサイン①

●【睡眠】

- ・夜眠れない。 ・朝早く目が覚める。
- ・途中でよく目が覚める。
- ・夜眠れてるのに昼間も寝てしまう。

●【食事】

- ・食欲がない。 ・おいしく感じない。



「身体」のSOSサイン②

- ○体が疲れている・だるい。



- ○腹痛・頭痛・めまい・吐き気



- ○笑顔が少なくなる。



「こころ」のSOSサイン

- ○やる気が出ない。 ○ビクビク・ソワソワ。
- ○イライラする。怒りっぽい。
- ○集中しにくい。
- ○「消えたい」と感じる。



大きなストレス・長く続くストレス

⇒体や心に影響が出ることがある。

= SOS状態かも。

～自分なりの方法でうまくいかないときは～

SOS状態になったら

信頼できる人に話そう



**どうして人に話した方が
いい？**

**=SOS状態の人は、悪い所ばかり
見てしまって、
冷静な判断ができなくなるから。**

↑

脳が、どうしてもそうさせてしまう！

本当の1日

寝坊した

好きな子を見た

数学で90点

100円拾った

怖い先輩と話した

英語で15点

友達と遊んだ

親に怒られた

SOS状態の人の 見え方

寝坊した

怖い先輩と話した

英語で15点

親に怒られた

本当の1日

寝坊した

好きな子を見た

数学で90点

100円拾った

怖い先輩と話した

英語で15点

友達と遊んだ

親に怒られた

海外の高校での話

- とある日、女性の先生から生徒に向けて変わったテストが出されました。
- 一枚のテスト用紙が配られ「そこに何が見えるか自分の言葉で説明して下さい」という問題が出されました。



配られたテスト用紙には、
白い紙に黒い●が書かれている
だけでした



テストの結果は...

●生徒の答えは

- 点が見える
- 点は黒い
- 点は円形だ
- 点は直径1cm
- 点は中心にある
- 点は上から**15cm**のところにある
- 点は端から**10cm**離れている

クラス全員がひとり残らず黒い点を説明する文章を書いていました



●先生から

- 私は「そこに何が見えるか自分の言葉で説明して下さい。」という質問をしました。
- 「これだけ多くの白い余白があるのに、誰もそこについて書かなかったのはなぜでしょう？」



人生はこの試験に似ていて、私たちは人生に辛い出来事が起きるとそれしか見えなくなります。でも、問題から少し距離を置くと、問題とは比べものにならないくらい、自分が幸せなこと、恵まれていることに囲まれているかに気づけます。

繰り返しになりますが…

= SOS状態の人は、悪い所ばかり
見てしまって、

冷静

では、どう対処したらいいか？

脳が、どうしてもそうさせてしまう！



中でも信頼できる『大人』に話す

●話す＝自分の思いを言葉にする

話すことで「自分はこんな風に感じていたんだ」と気づける

言葉にすることで、自身の問題から距離をおいて見ることができるようになる。

自分の想いや考えが整理されて、心の苦しさが楽になる



大人に相談することのメリット

社会的に
できることが多い

これまでの経験から
受け止める幅や深さがある

色々な知識があり
有効な情報が得られる

人脈やネットワーク
を持っている

多角的な視点、客観的視点
でみられる

経験が多いので
助言がしやすい



あなたの周りにいる大人

- ・家族 ・親戚のおじさん・おばさん
- ・地域の人 ・担任の先生
- ・部活の顧問 ・養護教諭
- ・アルバイト先の社員
- ・塾の先生 ・習い事の先生

身近に相談できる大人が
いないときには相談機関
を使うことも有効

= 誰でもいいので、話しやすい人に

一人の大人に相談してダメでもあきらめないで

- 1回の相談で「話を聞いてもらえなかった」「がっかりした」…と
- ⇒相談に失望して相談を諦めている人がたくさんいます



少なくとも、3人に相談すれば親身に相談にのってくれる人に出会える、相談解決につながる可能性が高まると言われています。



【注意！】

SNS・ネットで知り合った大人は『×』！



- 相談に乗る目的ではないかも
- そもそも大人ではないかも。
- 性別も違うかも。
- 事件に発展することもあります。

相談は、リアルな社会で繋がっている大人へ！

○相談できる
大人がいないとき...

○関係が近すぎて
相談しづらいとき...

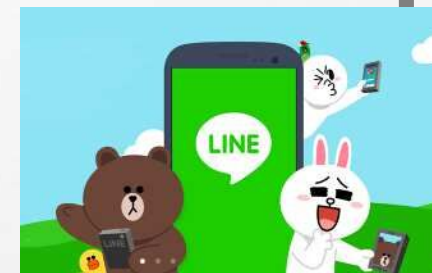


相談機関1 【電話相談】

- ○こころのホットライン 050-5491-9824
- ⇒悩みや問題をかかえる子ども・青少年
- ○24時間子ども若者電話相談 054-254-6811
- ⇒いじめ問題、友達問題、勉強、進路など
- ○ハロー電話「ともしび」 054-289-8686
- ⇒友達がいない、学校に行くのが辛い、心が疲れた



相談機関2 【LINEのチャット】



- ○生きづらびっと
- 毎日**8:00～22:30**（受付は**22:00**まで）
- ⇒誰にも相談できない悩み「死にたい」「消えたい」...など
- ○こころのほっとチャット
- 第1部 毎日**9:00～11:50**（**11:00**受付終了）
- 第2部 毎日**12:00～15:50**（**15:00**受付終了）
- 第3部 毎日**17:00～20:50**（**20:00**受付終了）
- 第4部 毎日**21:00～23:50**（**23:00**受付終了）

相談機関3

◎静岡県うちあけダイヤル

⇒学校のこと・家庭のこと・病気のこと・経済的なこと・不安・ストレス等

- ○LINE相談： 平日14時～22時 土日祝日14時～21時
- ○若者こころの悩み相談窓口：24時間
- 0800-200-2326
- ○24時間子供SOSダイヤル
- 0120-0-78310



相談機関を利用するメリット

- 匿名で相談が受けられます
- 相談員は守秘義務があります
- 悩んだ時にすぐ相談ができる
- 相談機関によっては専門家に相談ができる
- 相談料金がかからない



★ **SOS**の出し方を考えよう！

SOSの出し方を考えよう！ ①



- ・表情や雰囲気が伝わる
- ・相手の反応が見れる
- ・図や資料が使える

直接、話をし



- ・面接より手軽
- ・共感や助言が早く貰える
- ・相手に会わなくてよい

相談内容によって使い分けでもOK！！



手紙で相談する

- ・書くことで考えがまとまる
- ・好きな時に相談ができる
- ・回答を貰うと何度も読める



メールで相談する

- ・書くことで考えがまとまる
- ・好きな時に相談ができる
- ・回答を貰うと何度も読める
- ・返信が早く貰える

SOSの出し方を考えよう！ ②-1

1 相談方法を検討しましょう

面接 OR 電話 OR メール OR 手紙 OR その他

2 相談するスケジュールを考えましょう

相談方法に応じて、いつ、何時ごろが良いか検討しましょう。

また、相談相手のスケジュールもあるので複数候補日があるとBETTER！





SOSの出し方を考えよう！ ②-2

3 声かけの出だしを検討しましょう

- **「相談したいことがあるんですけど」**
- **「〇〇のことでお話したいんですが」**
- **「話したいことがあるんですけど、お時間ありますか？」**
- **「少しよろしいでしょうか？」**
- **「話を聞いていただきたいんですけど」**

SOSの出し方を考えよう！ ②-3

4 相談後のことも考えておこう！

1回の相談で解決できる問題ばかりではありません。また、問題の内容が変わっていくこともあるので対策を立てましょう！

- 相談後に「困ったら、また相談させてもらっていいですか？」
- 「問題がどうなったか、また報告させていただきます。」等



相談を受ける方も実は…

- 「あの相談どうなったのかな。こちらから聞いていいのかなのかな。」
- 「あの子、大丈夫かな…」
- 「あの後、困ってないといいけどな…」

考えてみよう！ ②



- 今、抱えている悩み、又は悩みを抱えたとしたら、『誰に』『どのような方法』で相談できるか考えてみましょう。

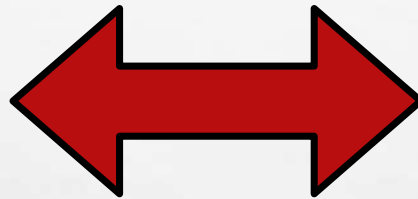
友達から**SOS**
を出されたら



「わかってもらえた！」を目指そう！

- 悩みをわかってもらえたい、苦しさに共感をしてもらえると、心がとても楽になります。
- ⇒「それは辛いよね」、「大変だったね」、「話してくれて良かったよ」
- それとは逆に…
- 「たいしたことないよ！」「大丈夫、なんとかなるよ！」⇒「私は大変なのに」
- 友達のためを思って言ったことや態度で、傷つけてしまう
- 可能性もあるので慎重に！

一番避けてほしいのは…



【相談する前より辛くなってしまう状態】

- ・相談しなければよかった
- ・わかって貰えなくて、余計に辛くなった
- ・二度とあの人には相談しない！

【相談にのったことで辛くなってしまう状態】

- ・相談されたけど、力になれなかった…
- ・友達のことや心配で気になる。
- ・せっかく時間を取ってあげたのに！

友達と自分のためにも



- 青年期の複雑な悩みを、生徒だけで解決することは難しい場合も多い
- ⇒ 話を聞いてあげた上で解決できない場合は、
- 「一緒に信頼できる大人を探してあげましょう！」

大切な友達だからこそ、しっかり大人に任せることも大切



まとめ



『SOSを出す』って勇気が いいますよね

多くの人が悩んでいる『あなた一人じゃない!』

『SOSを出す』のは難しい

『SOS』の出し方を知ること出せるようになる

身近な大人、専門機関に相談しよう

