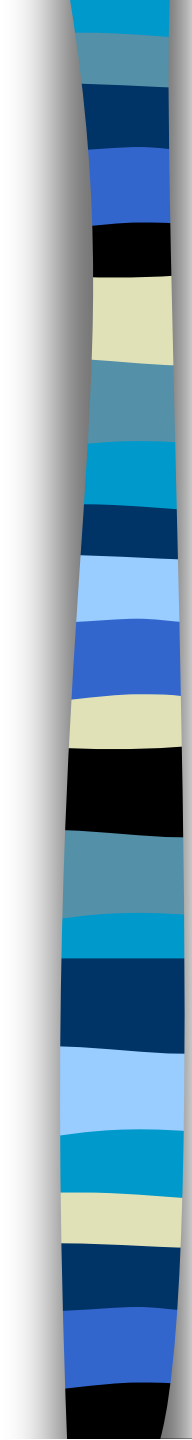


# 自分を大切にしよう

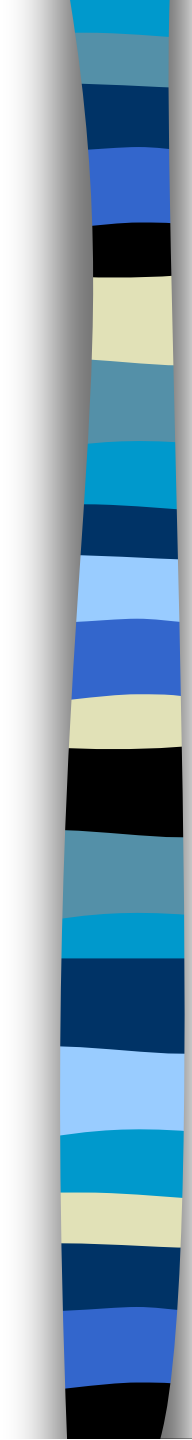
不安やなやみへの  
対処(たいしょ)

# 生まれたばかりの赤ちゃん



- 
- ・大切にされてこなかった
  - ・自分に自信がもてない
  - ・大変なことがあった…

自分なりにがんばって  
生きてきたみなさんは、  
一人一人がとても  
大切な存在です。

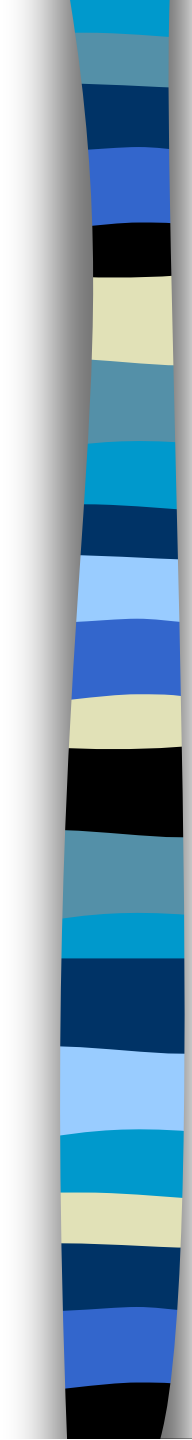


最近、あなたには、  
不安やなやみが  
ありますか？

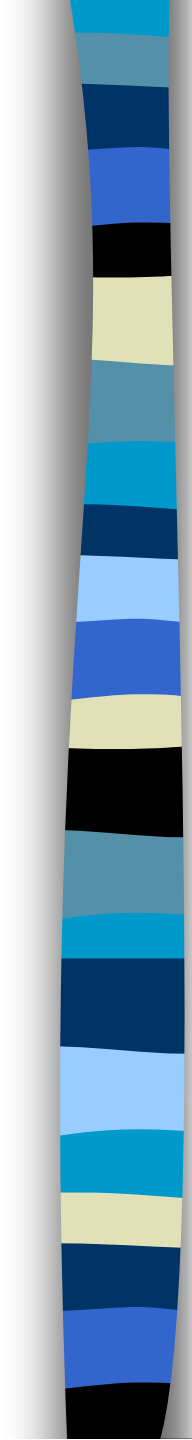
# 不安やなやみには、 さまざまな**原因**があります。

- 勉強や進学
- 顔や体形
- 自分の性格（せいかく）
- 学校生活
- 友達
- いじめ
- 家族 など…





**思春期(ししゅんき)には、  
体の変化にとまどったり、  
友達との関係が強まったり  
りして、不安やなやみをもつ  
ことが多くなります。**



みんな、けっこう、なやんでいるんだね

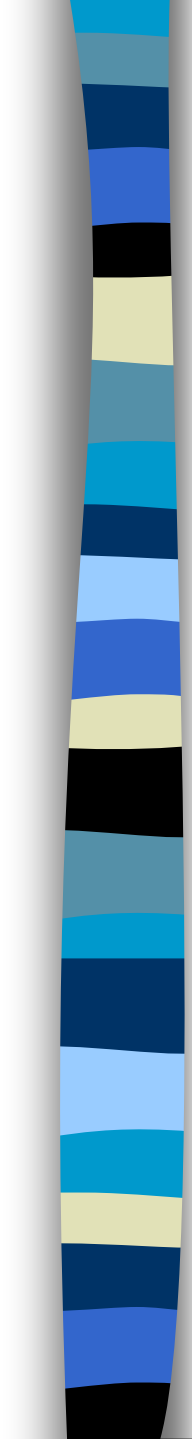
不安やなやみがあると  
答えた小学生(5、6年生)の割合

71.6%

《不安や悩みごとの種類》

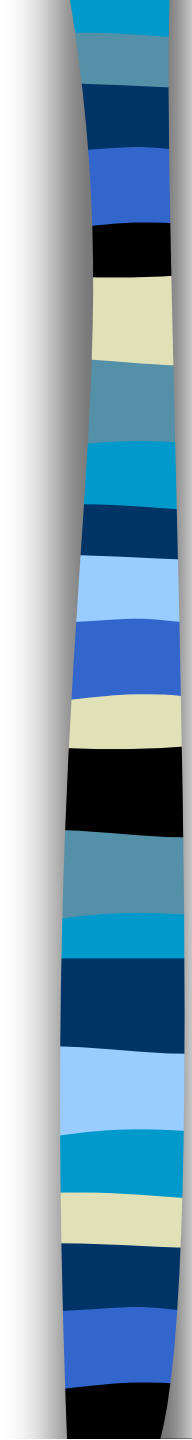
「勉強・進路」「自分の性格や癖」「顔や体形」「学校生活」など

(H21年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果)



生活の中で、  
不安やなやみをもつこと  
は、誰もが経験(けいけん)  
する自然なことです。





しかし、不安やなやみが  
大き過ぎたり、  
長く続いたりすると...

心や体に影響（えいきょう）  
が出る可能性があります。

# 心や体が、 こんな**状態**(じょうたい)に なることはありませんか？

- 今の自分に自信がもてない
- 心配なことがあって、食欲がない、  
ねむれない、おなかが痛くなる…
- イライラがずっと消えない
- 「消えたい」と思ったり…
- 自分自身を傷つけてみたり…

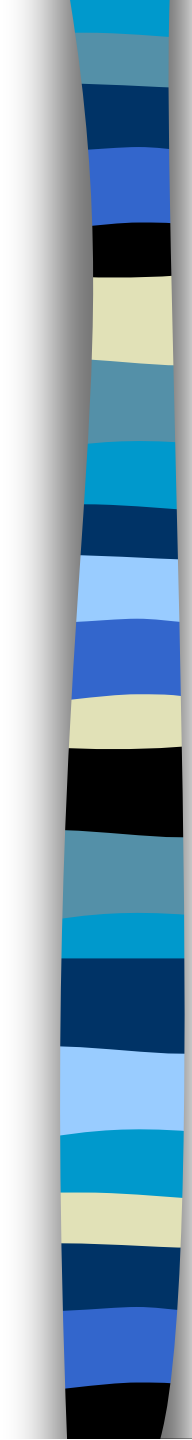




あなたの

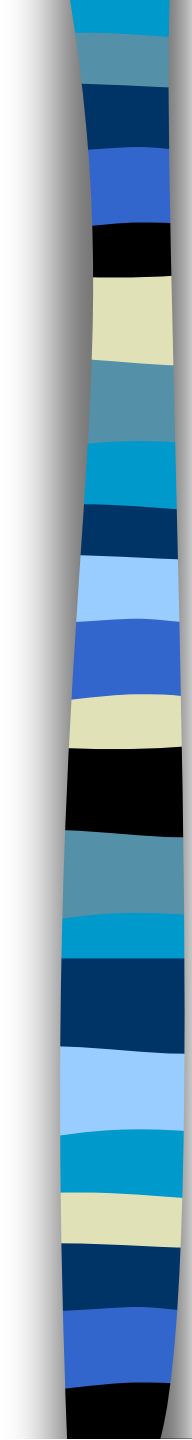
こころのSOS

かもしれない



自分がつらい気持ちになった時、  
それを軽くするために、  
どのようなことをしていますか。

友達がつらそうにしている時、  
それを軽くしてあげるために、  
どのようなことをしていますか。

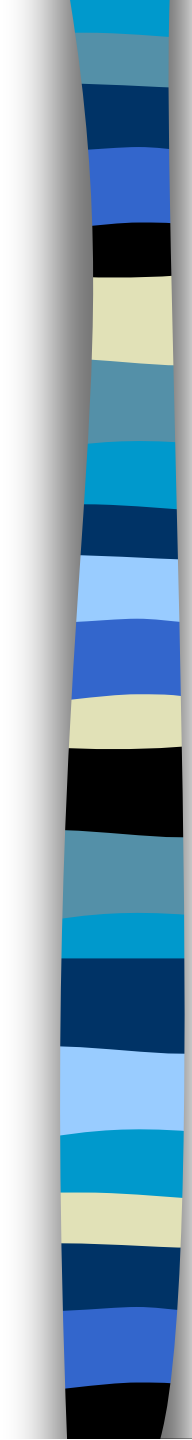


自分がつらい気持ちになった  
時、どのような**対処**(たいしょ)  
**方法**がありましたか？




# このような**対処**(たいしょ) **方法**もあります

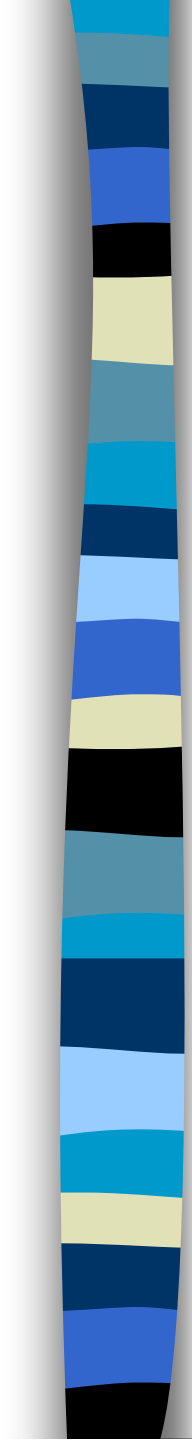
- 大声でさけぶ、思い切り歌う
- せんべいをバリバリ食べる
- 氷をにぎりしめる



自分ができる方法、  
自分に合った方法を  
知っていることはとても大事



でも、一番の  
おすすすめは...



# 身近にいる 信頼できる大人に 話すこと

- 家族
- 担任の先生
- 地域の方
- 養護教諭の先生
- 保健師さん
- 他のクラスの先生
- スクールカウンセラー など

相談しやすいと思う人に話してみても



自分のなやみを話すという  
のは、けっこう、勇気がいる

こんなこと言ったら、  
笑われちゃうかな…

ダメな子と思われるんじゃ  
ないかな…

少しだけ勇気を出して話してみよう



実は、分かってくれる大人に  
出会うのは、大変なこと...

少なくとも3人の大人に  
話してみましよう。

あなたの気持ちを真剣に受け止めて  
くれる人がいます。

その人が、あなたの**信頼(しんらい)**  
**できる大人**です。

不安やなやみを  
相談する場所  
(相談機関)  
があります。



友達が  
つらそうにしていたら...

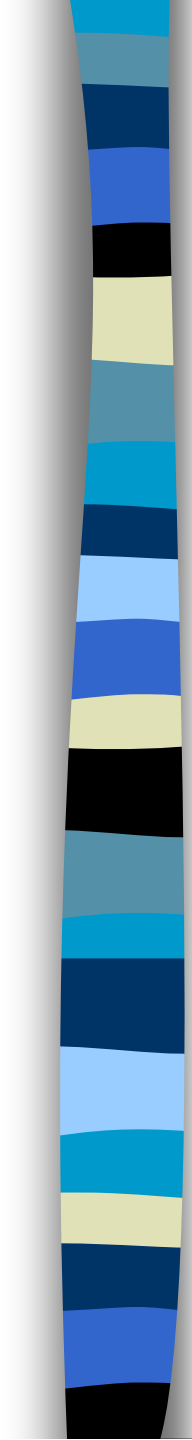


あなたなら、  
どのような声をかけますか？



# 友達が つらそうにしていたら...

- 批判(ひはん)しないで、よく話を聞く。
- 落ち着いたら、信頼できる大人をいっしょに探す。
- もし、「誰にも言わないで」と言われたら...



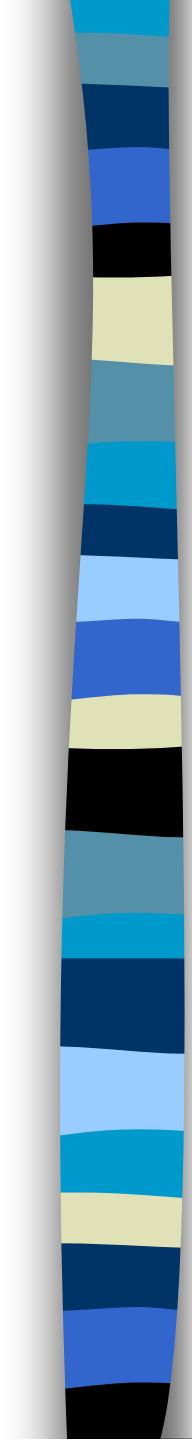
不安やなやみに対処  
(たいしょ)するために、  
さまざまな経験(けいけん)  
を積んでいくことで、  
**心は豊かに発達**してい  
きます。



# みなさんに一番伝えたいこと

一人でなやまないで

世の中には信頼できる大人  
が必ずいます。苦しい時には  
助けを求めてください。

- 
- **自分を大切に**
  - **相手を大切に**
  - **一人一人を大切に**





ワカバ

---

あかり

映像協力：株式会社 喝采