

「こころが苦しいとき」って、話を聴いてもらうだけで楽になる！

- 話を聴くことで、友だちの苦しいところはきっと軽くなります。
- あなたを信頼して話してくれた友だちの話は、軽い気持ちで他の人に話さないようにしましょう。それは人と人との関係において大事な約束です。
- 困ったときはお互いさます。友だちどうし、助け合いましょう。



うなずきながら、
ゆっくり聴こう



意見やアドバイスより、
まずは聴いてくれることが
うれしい



友だちの
気持ちになって、
あなたかく聴こう



でも、こんな時には…

聴いた話の内容がとても深刻で、友だちが死にたい、消えたいと思うぐらい絶望的な気持ちでいることがわかったら「だれにも言わないで」とたのまれたとしても、「**あなたのことが大切だから**」と伝え、必ず信頼できる大人に話しましょう。それは、その友だちの「いのち」を守ることになります。「友だちの話を聴いてどうしてよいかわからない」といった、あなた自身の苦しい気持ちを話すだけでもいいのです。

「こころが苦しいとき」に、話を聴いてくれる人は？

あなたのまわりには、あなたの話を一生懸命聴いてくれる人たちがいます。
安心して話せる相手に、苦しいところを言葉や態度で表しましょう。
そして、苦しいところを軽くしましょう。



「こころが苦しいとき」こそ、
ひとりで何とかしようとせず、まわりの人に助けてもらいましょう。
あなたのまわりには、あなたの苦しさをわかってくれて
支えてくれる人や場所が、きっとあるはずです。

編集 (一社)福岡県臨床心理士会 スクールカウンセラー北九州市部会
北九州市教育委員会・北九州市立精神保健福祉センター
発行 北九州市立精神保健福祉センター
〒802-8560 北九州市小倉北区馬場1丁目7-1 TEL. 093-522-8729 FAX. 093-522-8776

令和4年6月版
リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

No. 2211047C

だれにでも、こころが苦しいときがあるから…



北九州市

こころのもやもや度チェック

— はい
- - - いいえ



スタート!

最近、
悲しいことや
つらいことが
あった。

ぐっすり
ねむれる。
ごはんが
おいしい。

**こころの
もやもや
って?**

- こころのもやもや度は高いから良くない、低いから良いといったものではありません。
- こころのもやもや度は、少しのきっかけや時間がたつ中で変化するものです。

朝はからだや
こころがきつくて
学校に
行きたくない
ことが多い。

イライラして、
すぐけんかしたり
人に
あたったりする。

ゲームや
携帯・スマホ、
インターネットを
使えないと
落ち着かなくなる。

やる気
が出なくても、
やらないと
いけないことは
やっている。

五年後の自分は、
どんなふう
になるのかなあ
と楽しみ!

何を
するにも
面倒くさくて、
どうでもいいと
思う。

自分はとても
運が悪くて、
何もかも
うまくいかない。

すぐなみだが出る。
泣き始めると
なみだが
止まらない。

だれかと
いっしょに
こころから
笑える。

自分が
いることで、
周りの人に
迷惑を
かけている。

自分の気持ちは
だれにも
分かって
もらえない。

悲しいことや
つらいことが
あったら、
だれかに
話を聞いて
もらっている。

自由な時間は
好きなことを
したり、
のんびりしたり
する。

もやもや度 100% こころ 重いね 苦しいね



- 今のあなたは、悲しいことやつらいこと、自分の力ではどうしようもないような問題をかかえていますか? そんな中で、毎日の生活をよくがんばっていますね。
- もしもあなたの苦しい気持ちやだれにも話せていないなら、今すぐだれかに話しましょう。(5ページに相談先を紹介しています)
- きっとだれかがあなたの支えになってくれると思いますよ。

もやもや度 80% こころ どんより くもってる



- 今のあなたは、つらくてもだれにも話さず、自分だけで何とかしようと思っていませんか? 苦しい気持ちをだれにも言わず、ためこんでいませんか?
- 信頼できる人に、あなたのもやもやについて話してみましょう。きっとわかってくれると思いますよ。(5ページに相談先を紹介しています)
- 「もやもや攻略法」も試してみましょう。

**もやもや
攻略法**

体を動かす・外で遊ぶ・散歩する・音楽を聴く・たっぷり寝る・大きな声を出す・歌う・泣く・笑う・友だちとおしゃべりをする・絵をかく・ひとりで好きなことをする・友だちや家族と出かける・ゆっくり過ごすなど

もやもや度 50% こころ 晴れたり くもったり



- 今のあなたのこころにあるもやもやは、だれかに話すことで軽くなっていますか?
- もやもやの攻略はできていますか? 自分に合った方法を試してみると、もっとこころが元気になると思いますよ。

もやもや度 25% こころ さわやか いい感じ



- 今のあなたはいろいろな方法で、こころのもやもやを軽くしながら生活できていると思います。
- これからも、その調子!!

もやもや度 0% こころ すっきり 元気はつらつ



- 今、あなたのこころは元気いっぱい!
- もしもあなたの周りにこころの元気をなくしている人がいたら、その人にあなたたい言葉をかけてみてくださいね。ゆっくりと話を聞いて、その人の支えになってくださいね。

伝えたい、3つのメッセージ

だれにでもこころが苦しいときがある

だれでも生きている間には、悲しいことやつらいことがあります。

たとえば…

- 大切な人とお別れする
- まわりの人に自分のことをわかってもらえない
- 事故や事件、火事や水害などの被害にあう、またはその現場を見る
- 自分のからだや体型について深く悩む

このようなことで、がまんできないくらい苦しいと思うことがあります。これらが重なってしまうことだってあるのです。

すると…

- 生きているのがつらい
- 自分なんかいないほうがいい
- 自分がいることでまわりの人に迷惑をかけている

といった気持ちが高まり、“死にたい”“消えたい”と思うことがあるかもしれません。

どんなに苦しくても、必ず終わりが来る

たとえ死にたい、消えたいと思うくらい絶望的な気持ちになったときがあったとしても、それは一生つづくものではありません。こころの様子は時間がたつ中で変わっていくものです。

だれかに相談できる力を持とう

自分ひとりで考えこまず、だれかに話しましょう。自分で乗り越えようとするのも大切ですが、「だれかに相談できること」、「話を聞いてもらうこと」も、生きていく上では素晴らしい力なのです。

