

若者の
ための

こころの メンテナンスブック

「 1人でがんばらないで 」

はじめに

10～20代の思春期・青年期は、こころも体も大きく成長し、人生の中で最も変化する時期です。この時期はメンタルヘルスの不調を抱えやすく、長く続くところの病気になってしまうこともあります。

中学生・高校生・大学生などの皆さんが、こころの健康や病気について理解を深め、困ったり悩んだりしたときに、1人で抱え込まずに誰かに相談できるようにするために、このパンフレットを作成しました。

も く じ

ストレスとうまく付き合おう P1

✿ ストレスって何だろう？

✿ ストレスのサイン

相談してほしいこころのSOSサイン P3

疲れたとき、つらいときに自分でできること P4

✿ あなたにとって、好きなこと、心地よいと思うことはどんなことですか？

✿ ぜひやってみてほしいこと

悩んだとき、困ったときは相談しましょう P6

✿ 1人でがんばらないで、誰かに話してみよう

✿ 誰に相談すればいい？

✿ 話の打ち明け方

こころの相談窓口 P7

SNS相談

電話相談

地域の相談窓口

こころの悩みについて相談できる病院

✿ 友達への声かけ

ストレスとうまく付き合おう

～ストレスはなくせないもの～

- ★ストレスって何だろう？
- ★ストレスのサイン

🌸 ストレスって何だろう？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。

例えば、天候や騒音、試験や宿題、部活等の試合、友達とのトラブル、家族とのケンカ、環境の変化などが原因となります。

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことと思われがちですが、実は、進学や就職、結婚といった周りから見て嬉しいこと・楽しいこともストレスの原因になります。

つまり、日常生活で誰にでも起こる様々な変化がストレスの原因になります。ストレスのない生活を送ることはなかなか難しいのです。



心理学では、このようなストレスとなる原因を「ストレッサー」と言います。そして、ストレスを受けて心臓がドキドキしたり胃の調子が悪くなったりする心身の反応を「ストレス反応」と言います。

《紙風船に例えると…》

ストレスのない状態では、紙風船はまんまるですが、ストレスがかかった状態ではストレッサーにより紙風船にへこみやゆがみが生じます。



〔まんまるの状態〕



〔へこみ・ゆがみのある状態〕



〔つぶれている状態〕

へこんだ紙風船はリズムよく弾めば回復しますが、空気がほとんど入っていないつぶれた紙風船は弾まないで回復しません。つまり、自分一人では回復しないので、誰かの助けが必要です。

適度なストレスは、やる気と集中力が高まって、力を発揮しやすい効果もあります。しかし、強いストレスが続くと、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。

そこで、自分のストレスサイン（体のサイン・こころのサイン・行動のサイン）を知っておくことが大切です。自分の状態を観察してストレスサインに気づいたら、早めに相談しましょう。

なんかだるい

なんか疲れる

やる気でない

体のサイン

- 肩こりや頭痛
- めまいや耳鳴り
- お腹が痛くなる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目覚める
- 食欲がない、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢や便秘
- アレルギーの悪化



自分で気づく変化

こころのサイン

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 涙もろくなる
- 気分が落ち込む
- やる気がなくなる
- 疲れる



行動のサイン

- 元気がない
- 表情が暗い
- 落ち着きがない
- 人との関わりを避ける
- 遅刻や欠席が増える



周囲の人にも気づける変化

相談してほしい こころのSOSサイン

- ★気分が落ち込む
- ★不安でたまらない
- ★食べ物を拒否する、食べ過ぎる
- ★周りに誰もいないのに声が聞こえる
- ★ゲームやスマホを止められない

ストレスのサインを自覚しないまま放っておくと、こころの病気になってしまうこともあります。どんなSOSサインが出てくるか知っておきましょう。もし、**日常生活に支障が出てきた場合は、早めに身近な人や相談窓口**に相談しましょう。

○気分が落ち込む

気分がひどく落ち込んで、何も楽しいと思えない状態が続きます。食欲がない、眠れない、体がだるい、頭痛、吐き気、ひきこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動が長く続く場合は、「うつ病」になっているかもしれません。

○不安でたまらない

人と会うことや、人が多くいる場所に強い恐怖を感じる場合は、「不安障害」という病気かもしれません。思春期の頃は、自分に自信がもてなかったりすると起きることもあります。

突然理由もなく激しい恐怖に襲われて、心臓がドキドキする、めまいがしてふらふらする、呼吸が苦しくなるといった状態になります。

何十分も手を洗い続ける、火の元や戸締まりを何度も確認するなど、不安が頭から離れず、同じ行動を何度も繰り返し、学校や日常生活に支障をきたすこともあります。

○食べ物を拒否する、食べ過ぎる

ストレスや不安、悩みなどを引き金に、食事量や食欲をコントロールできなくなる場合は、「摂食障害」という病気かもしれません。食べ物を拒否する「拒食症」と、過食と嘔吐を繰り返す「過食症」があります。

○周りに誰もいないのに声が聞こえる

周りの人には聞こえない声が聞こえたり、周りの人が自分に危害を加えようとしていると思い込んだり、話がめちゃくちゃでわけが分からないことを言ったりする場合は、「統合失調症」という病気かもしれません。意欲が低下して身の回りのことがおっくうになる、いつも無表情で喜怒哀楽がない、人との関わりを避けて閉じこもる、ということもあります。

○ゲームやスマホを止められない

ストレス解消のために、ゲームやスマホ、薬物（咳止め等の市販薬の大量服薬も含みます）、お酒、ギャンブルを繰り返しているうちに、自分の意志では止められない「依存症」状態になってしまいます。

疲れたとき、 つらいときに自分でできること



- ★あなたにとって、好きなこと、心地よいと思うことは？
- ★ぜひやってみてほしいこと

✿ あなたにとって、好きなこと、心地よいと思うことはどんなことですか？

自分なりのリラックス方法を見つける

音楽を聴く、歌を歌う、入浴、絵を描く、空を見る、ドラマを見て泣くなど、自分がリラックスできるものを見つけましょう。

生活リズムの乱れを見直す

生活リズムの乱れは、自律神経の乱れにつながりやすいです。朝起きる時間や寝る時間、食事の時間を一定に保つようにしましょう。

十分な睡眠

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、情緒を不安定にし、ストレスを増す方向に作用してしまいます。

誰かとコミュニケーションをとる

家族や友人との何気ないおしゃべりをすることで気持ちが軽くなることがあります。

今の気持ちを書いてみる

文章ではなくても、イラストや落書きでも OK。書き出すことで悩みを客観的に見られるようになります。携帯電話やパソコンでもよいです。

体を動かす

散歩、軽いランニング、サイクリング、ダンスなど、できそうなことから始めてみましょう。気持ちの面だけでなく、睡眠にも効果があります。

腹式呼吸をくりかえす

ゆっくり3秒数えながらお腹が膨らむように息を吸い、また3秒数えながらお腹がぺったんこになるように息を吐きます。深く呼吸することで肺に停滞しがちな二酸化炭素を多く排出することができます。

自分でやってみようと思うことはどんなこと？

自分を褒めて、ねぎらって、自分で自分をかわいがりましょう

★自分のいいところ、好きなところをあげてみましょう。

.....

.....

.....

あなたは**価値のある人**です。自分がダメな人間だからつらいのではなく、
いい人間だけどうまくいかないからつらいのです。

自分が安心・安全だと思える場所や時間を見つけましょう

★自分にとって気晴らしでなく、居心地が良い場所や時間は？

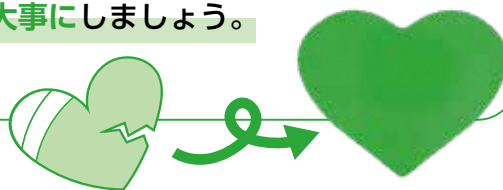
例) 自分の部屋、入浴、ドライブ、ペットと遊ぶ

.....

.....

.....

あなたの安心・安全な場所・時間を**大事に**しましょう。



悩んだとき、 困ったときは相談しましょう

- ★ 1人でがんばらないで、
誰かに話してみましょう
- ★ 誰に相談すればいい？
- ★ 話の打ち明け方

❁ 1人でがんばらないで、誰かに話してみましょう

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じているとしたら、もしかしたらストレスのせいかもしれません。

眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは1人でがんばらないでください。

誰かに話を聞いてもらって、張りつめたところをゆるめましょう。

誰かに話すと、1人では思いつかなかった違ったものの見方や選択肢に気づいて、解決の糸口が見つかることもあります。

自分について話すことはとても勇気がいりますが、話せるところだけ、話したいところだけ、話してもよいのです。

まずは、あなたの気持ちを誰かに話してみませんか？

❁ 誰に相談すればいい？

悩んだとき、困ったときに真っ先にあなたの力になってくれるのはおそらく家族です。まずは親やきょうだい等の**家族**に話してみましょう。

親には話しにくい、という人は**信頼できる友達**に話してみましょう。学校には、**担任の先生**や**保健室の先生**、**部活の顧問の先生**、**スクールカウンセラー**もいます。

もし、身近な人や知り合いには相談しづらいという人は、**公的な相談窓口**など、**こころの専門家**に相談する方法もあります。

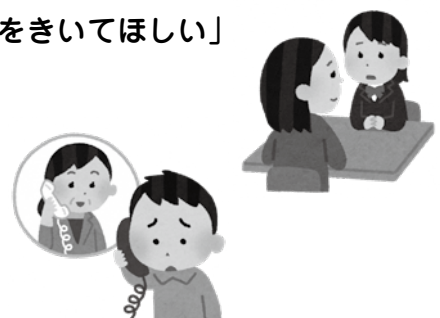
❁ 話の打ち明け方

自分の信頼できる人に打ち明けて、助けてもらいましょう。

「私、こころが疲れている（傷ついている）感じなんだ。話をきいてほしい」

もし話しても受け止めてくれないと感じたら…

- ①時間を空けて**もう一度打ち明ける**
- ②「元気度ゼロに近いんだ」など**言い方を変える**
- ③色々な人に打ち明ける（**3人・3箇所がおすすめ**）



こころの相談窓口

- ★ SNS 相談
- ★ 電話相談
- ★ 地域の相談窓口
- ★ こころの悩みについて相談できる病院
- ★ 友達への声かけ

ここでは、公的な相談窓口を紹介します。

相談はいずれも無料で、秘密も守られます。

相談は本人だけでなく、ご家族や関係者による相談も可能です。

電話で直接話すことに抵抗がある人は、SNS 上のチャット等で相談する方法もあります。自分が相談しやすい方法で利用してみてください。

【 SNS 相談 】

NPO 法人自殺対策支援センター
ライフリンク「生きづらびっと」

LINE @yorisoi-chat



NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア
「こころのほっとチャット」

LINE @kokorohotchat



NPO 法人あなたのいばしょ
チャット <https://talkme.jp>



24 時間対応

NPO 法人 BOND プロジェクト

LINE @bondproject



10 代 20 代の女性のための
LINE 相談です。

こころの健康相談 @ 山形

LINE @950wtmqh



山形県内在住または県内に
通勤・通学している方のための相談です。

親子のための相談 LINE
(山形県子ども家庭福祉課)

LINE



いのち SOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

相談受付 24 時間・相談時間 8:00 ~ 22:30

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

24 時間対応

どんなひとの、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



チャイルドライン (NPO 法人チャイルドライン支援センター)

18 歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777 毎日 16:00 ~ 21:00

<https://childline.or.jp/index.html>



いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556 毎日 16:00 ~ 21:00

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル 毎日 10:00 ~ 22:00

❀ 山形いのちの電話 ❀

☎ 023-645-4343 年中無休 13:00 ~ 22:00

<https://www.yamagata-ind.jp/>



心の健康相談ダイヤル (山形県精神保健福祉センター)

☎ 023-631-7060 平日 (9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00)

24 時間子供 SOS ダイヤル (山形県教育センター)

24 時間対応

☎ 0120-078-310 または ☎ 023-654-8383

<https://www.yamagata-c.ed.jp/>

置賜保健所 (置賜総合支庁内) 心の健康相談

心の健康、ひきこもり、アルコール、薬物依存などの相談について、診断や治療の有無に関わらず、精神科医や保健師等の専門職が対応します。

☎ 0238-22-3015 精神科医の相談 要予約

保健師の相談 平日 8:30 ~ 17:15

米沢市教育委員会 (学校教育課)

☎ 0238-22-5111 平日 8:30 ~ 17:15

こころの悩み相談フォーム「ひとりじゃないよ」開設中 (中学生用)

米沢市健康課 (成人保健担当)

保健師が心の健康についての相談に対応します。

☎ 0238-24-8181 平日 8:30 ~ 17:15

【こころの悩みについて相談できる病院】

社会医療法人公徳会 米沢こころの病院

診療科目：精神科・心療内科・児童精神科・老年精神科

〒992-0119 米沢アルカディア一丁目808番32

☎ 0238-27-0506

外来受付時間 平日 8:30～11:30/13:30～16:30（休診日あり）

社会医療法人公徳会 米沢駅前クリニック

診療科目：精神科・心療内科・児童精神科・老年精神科

〒992-0023 米沢市下花沢2丁目7-20

☎ 0238-26-5810

外来受付時間 平日 8:30～11:30/14:30～16:30（休診日あり）

友達への声かけ

友達の中に、こころの調子を崩している人がいるかもしれません。なんだかいつもと調子が違うな、元気がないな、と気づいたときには、声をかけてみましょう。

本人にとっては、話を聞いてもらい、つらい気持ちを吐き出せるだけでも気持ちが楽になることがあります。

《声かけの例》

「元気がないように見えるけどどうかな？」

「最近、どれくらいぐっすり眠れてる？」

《聞くときのポイント》

- ・話をさえぎったり、質問ばかりせずに相手のペースで話を進める。
- ・相手が話した内容をまとめてあげる。
- ・「つらかったね」「心配してるよ」などのメッセージを伝える。
- ・こうした方がいいと解決策を提案すると相手の気持ちが苦しくなってしまうので、「一緒に考えよう」と伝えましょう。

あなたの力だけでは難しいと感じたり、自分を傷つけて命の危険があると

分かったときには、自分たちだけで解決しようとせず

家族や先生など周囲に助けを求めてください。

厚生労働省サイト「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」も見てね！
より詳細な情報や事例などが掲載されています。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

参考元：「SOSの出し方講座」（山形県立保健医療大学 安保寛明教授）資料

自分にかけてあげる言葉

ひと休みしよう

これで十分

まあいいか

だいじょうぶ

無理しないでいよう

そのうち何とかなる

お茶でも飲もう

自分はがんばってる

リラックス

1人でがんばらない

