

1 こころの危機の初期サイン

何も食べたくない，食事がおいしくない

なかなか寝つけない，熟睡できない

夜中に何度も目が覚める

気分が沈む，憂うつ

何をするのにも元気が出ない

イライラする，怒りっぽい

理由もないのに，不安な気持ちになる

気持ちが落ち着かない

胸がドキドキする，息苦しい

ミスが増える

何度も確かめないと気がすまない



(出所)厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」(<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>)。

【最近のAさんの様子】

Aさんは最近、食欲がなく夜もよく眠れません。気分が落ち込んで、何をするにもやる気が出ません。また、ささいなことでもイライラして、家族に八つ当たりしてしまいます。授業では集中力が続かなくなり、先生の話聞き逃してしまうことが増えました。友だちと話をすることもめんどくさいと感じます。朝は学校に行くことがつらくて、休みたいと思う日もあります。実際に朝起きることができずに、遅刻が増えました。

A：今日一緒に帰ろうよ。

B：うん。そうだね……

(公園のベンチに座る)

A：最近元気ないね。どうしたの？

B：・・・。

A：話せることだったら話してみて。

B：なんかさ、いろんなことがうまくいかなくて、何もかもいやになったんだ。誰も私のことを分かってくれない。もう消えてしまいたい・・・。

A：そんなこと言うのはやめたほうがいいよ。大切な命なんだから。

A : 最近元気ないね。どうしたの？

B : . . . 。

A : 話せることだったら話してみて。

B : なんかさ、いろんなことがうまくいかなくて、何もかもいやになったんだ。誰も私のことを分かってくれない。もう消えてしまいたい . . . 。

A : ①そんなこと言うのはやめたほうがいいよ。大切な命なんだから。

②もうちょっとがんばってみたら？ ゆっくり眠ったら元気になるよ。

③そうか、そんなにきつかったんだね。話してくれてありがとう。

悩みがありそうな友達への対応のポイント

- 友達の異変に気づく（こころの危機の初期サイン）
- 友達の気持ちになって聴く
- 意見やアドバイスはしなくてもよい

このワークショップのメニュー

No. 1	(第3週)	基本的な生活習慣
No. 2	(第4週)	自己・他者への気づき, 聞く
No. 3	(第5週)	伝える
No. 4	(第6週)	関係づくり
No. 5	(第7週)	ストレスマネジメント
最終回	(第8週)	ワークショップの振り返り