



ネガティブ表現 ⇨ ポジティブ表現

- 私は、落ち着きがない。

↓

- 私は、よく気が付く。**

ネガティブ表現 ⇨ ポジティブ表現

- 私は、短気で、人とよくぶつかる。

↓

- 私は、信念があり、正義感強い。**

講義

ワーク 1

- 相手のもっているパーソナルペースを知る。
遅かった? 遅かった?
- 自分が感じている相手のペースと、相手の実際のペースの違い
- 思い込みの注意!!** 意外と違うんだよね

ワーク 2

- 自分を表現すること
- 相手はどう表現しているのか
- 意外と多い非言語の表現

ことば以外でも
いろいろ伝わることって多いね！

ワーク 3

- 悩むことも大事、でも悩み続けると
つらいよね、……

紙テープから抜け出すワークは
どうだった

第二部

- 物事のとらえ方や人の理解の仕方はさまざま。
- 思い込んでしまっていることも多い。
- でも考え方って変えられる。
- だから、相談することって意味があるんだよね。

思春期のメンタルヘルス

山梨英和大学 小林真理子
ネストやまなし 中嶋 彰

とっても大変な時期！！

思春期とは？

自分の世界を持ちたい???

- ひとりでいられる
- 秘密をもつこと
- 自分でなんとかしたい

家族でなんか出かけた
くないよ……

俺のケータイ見んなよ！

うるさいな、ほっといてくれよ！

思春期の特徴

→自分らしく生きる第一歩

- ◆自分の世界を持ちたくなる時期
- ◆カラダの成長が著しい
- ◆不安と孤独を感じる時期

自分の世界を持ちたい時期

⇒自分で何とかしたい。でも不安、、、

自分で何とかするって？

なにか困ったことがあった時、
一人で解決しようとする

自分で何とかするって？

なにか困ったことがあった時、一人で解決しようとするだけでなく、本当に困ったことを誰かに伝えることができること

自分で解決できる人は、
困ったときに
SOSがだせる人

考えてみましょう
では、誰にSOSをだす(伝える)のかな？

伝える人を何人が確保しておく
といいよね

意外とみんな違うことを感じ、考えて
いる。

(今日のワークでは黙してよめ)

伝えるのは実は難しい。
だから1回であきらめないで！
伝わるように、『伝える』ことは大事！

じゃあ何を、誰につたえるか

何を……

- 体の変化
- 体の不調(腹痛・頭痛・発熱など)
- いらいら・もやもや感
- 何かできごと(アクシデント)に出会った時の自分の状況

何を、誰につたえるか

誰に……

- 友だちへの相談
- 親への相談
- 先生への相談
- こころの専門家・相談機関への相談 (スクールカウンセラー スクールソーシャルワーカー)
- 電話相談(チャイルドライン……)

今日のワークはどうだった？

- 人って色々な考えがあって、色々な伝え方あって、伝わり方もまちまちで……
- 私がイライラしているのは、そんなことじゃないのに、「お母さん、余計なこと言わないでよ」「話してくれなきゃお母さんわからないよ～」「もう、いい」。
- 自分の苦しさをなかなか伝わらないかもしれない。でも伝わらなければ、何度も話して。


yakusoku

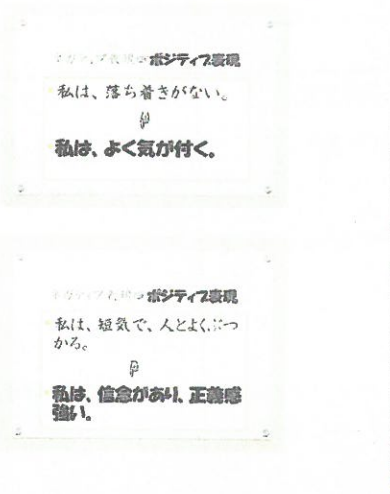
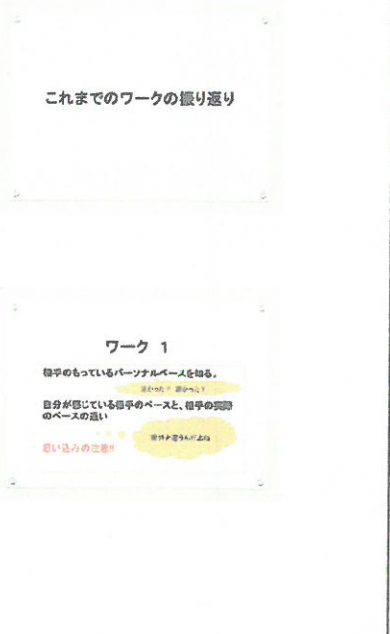
• "ゆっくり、いっしょに"考えよう。


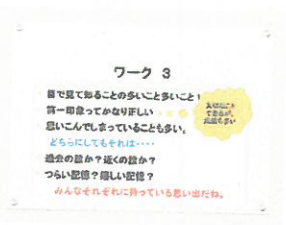

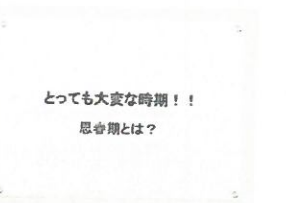
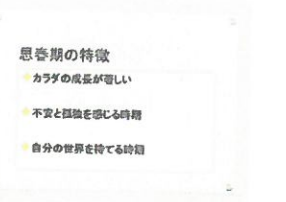
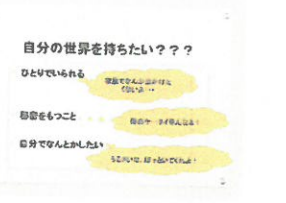
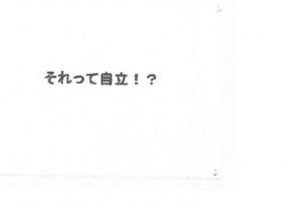
- だって思春期ってすぐに解決しないことが多いから。
 - 立ち止まるのも大事。
- あなたのまわりには、必ず相談できる人がみつかるとよ
(大人って結構色々知ってるよ)。


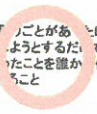
学校におけるメンタルヘルス事業

活動内容	進行上の留意点	備考（用意するもの）
<p>1 導入 (10分)</p> <p>「ペース調べ」</p> <p>□この授業を進行していく人を紹介</p> <p>□感じる・考えることの雰囲気づくり</p>	<p>■ペース調べ■</p> <p>□コーディネーターが、ペースを作る人を選ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーディネーター自身 ・本日が誕生日など、さまざまな条件をつくり選んでいく。 	<p>参加グループのサイズ・状況を見ながら、どのような条件にするのかその都度検討するのがよい。</p> <p>全員で1分間を目をつむり、体感ではかる。1分だと思ったら手を挙げる。</p>
<p>2 展開Ⅰ (20分)</p> <p>「ノンバーバルコミュニケーションスキル」</p> <p>□五感で表現されたものをイメージする</p>	<p>■ノンバーバル・コミュニケーションスキル■</p> <p>□全体から5名～6名を選び、そのメンバーの誰か一人に拍手・口笛など表現してもらい、誰が表現した音かをあてる。</p> <p>□再び、全体から5名～6名を選び、誰が描いたものかをあてる。</p> <p>例) 2本の線、リンゴの絵</p> <p>□6人～8人程度のグループになる。各グループの中の一人が椅子に座り、目をつむり、グループのその他のメンバーが、頭、肩、背中などを触りそれぞれの触り方を確かめる。その後、その中の一人が触れて、誰が触れたのをあてる。</p>	<p>スクリーン OR 黒板など5、6人が隠れることができるもの</p> <p>ホワイトボード・マーカー</p> <p>椅子グループに1つ程度</p>
<p>3 展開Ⅱ</p>	<p>「紙テープからの二人での脱出」</p>	<p>紙テープ</p>

<p>(10分)</p> <p>「紙テープからの脱出」</p> <p>□解決できると解決しにくいことを体験する。</p> <p>□解決できないことがあるといたら、もやもやすることを体験する。</p>	<p>□二人一組になり、各人に2mの紙テープを配る。</p> <p>□紙テープを交差させた後、それぞれの腕に紙テープを結ぶ。</p> <p>□その状態から、それぞれが離れるように、紙テープを破らないようにしながら、脱出する。</p>	<p>約2メートル(人数分)</p>
<p>(休憩)</p>		
<p>4 展開Ⅲ (15分)</p> <p>「プロジェクション法」</p> <p>□相手はどんな人がイメージする。</p>	<p>■プロジェクション法■</p> <p>□3枚のなかから1枚の人物を選んでどんな人なのかイメージし、メモしてみる。</p> <p>□時間内で、どんな人なのか話し合ってみる。(何人かに発表してもらう。)</p>	<p>プロジェクター PC 写真(3枚) メモ用紙(人数分)</p> 
<p>5 展開Ⅲ</p>	<p>■自分らしさのモニタリング■</p>	<p>「私は」が20個ほど</p>

<p>(10分) ワーク④ 「私らしさを探そう」</p> <p><input type="checkbox"/>自分らしさについてモニタリングしてみる。</p>	<p><input type="checkbox"/>それぞれが「私は……」について3分以内で思いつくまま記入していくについて記入していく。</p> <p><input type="checkbox"/>各グループで誰かと交換して、それぞれが記入したものを読んでみる。</p> <p><input type="checkbox"/>その中から、ネガティブ表現を探してみる。</p>	<p>書かれた A4 の用紙 (人数分)</p>
<p>6 展開Ⅳ (10分) 「リフレイミング」</p> <p><input type="checkbox"/>自己肯定感を高めるためのスキル</p>	<p>■リフレイミング■</p> <p><input type="checkbox"/>グループ内でネガティブ表現を2, 3事例見つけ出して、ポジティブ表現に置き換えてみる。</p> <p><input type="checkbox"/>用意したネガティブ表現をポジティブ表現に置き換えてみる。</p>	
<p>7 セッションの まとめ (10分) 振り返り</p> <p><input type="checkbox"/>相手を知るためには自分のものさしに左右されることを知る。</p>	<p>■ワークの振り返り■</p> <p><input type="checkbox"/>ワーク① 自分の持っているパーソナルペ ース 自分と相手の違い 思い込みの注意</p> <p><input type="checkbox"/>ワーク② 自分を表現すること 非言語表現の多さ 伝えることの難しさ</p> <p><input type="checkbox"/>ワーク③ 第一印象と主観性</p>	

	<p>投影すること みんなそれぞれ自分の物差しで 思い、考えることが多い。</p>	 <p>ワーク 2 自分を表現すること 相手はどうか表現しているのか 意外と多い非言語の表現</p>  <p>ワーク 3 目で見て知ることの多いこと！ 言いつけてもわからない 思いこんでしまっていることも多い どうやって伝えようか？ 相手の目か？ 聞くのか？ つらい感情？ 嬉しい感情？ みんなそれぞれ持っている思いがある。</p>
<p>8 まとめと レクチャア (20 分) レクチャア「思春 期のメンタルヘル ス」</p>	<p>■思春期のメンタルヘルス</p> <p>1 思春期の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>体の成長が著しい <input type="checkbox"/>不安と孤独を感じる時期 <input type="checkbox"/>自分の世界をもてる時期 <p>2 自分の世界を持つには</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ひとりでいられる能力 <input type="checkbox"/>秘密をもつこと <input type="checkbox"/>自分で解決すること <p>2 自立とは</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>一人で解決することではなく、困ったときには伝えることができることも重要 	 <p>思春期のメンタルヘルス</p>  <p>ととても大変な時期！！ 思春期とは？</p>  <p>思春期の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> カラダの成長が著しい 不安と孤独を感じる時期 自分の世界をもてる時期  <p>自分の世界を持ちたい？？</p> <ul style="list-style-type: none"> ひとりでいられる 秘密をもつこと 自分で解決すること  <p>それって自立！？</p>

	<p>3 伝えることの大切さと難しさ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>伝える相手 <input type="checkbox"/>伝える人の複数名の確保の安全性 <input type="checkbox"/>個別性 <input type="checkbox"/>伝えることの困難 	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>では、自立ってなに？</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>自立するって</p> <p>なにか困ったことがあった時、一人で解決すること</p>  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>自立するって</p> <p>なにか困ったことがあった時、一人で解決しようとするだけでなく、本来に困ったことを誰かに伝えることが、自立すること</p>  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>自立とは、困ったときにSOSがたせること</p> <p>では、誰にSOSをだす(伝える)のかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>伝える人を何人も確保しておくことが大切</p> <p>何人かいる方が安心できるし、安全です。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>伝えるのは実は難しい。</p> <p>だからこそ、『伝える』ことは大事！</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>それに、悩むのにはすぐエネルギーがいる</p> </div>
--	--	---

<p>#オブザーバーの 保護者に向けて</p>	<p>4 悩めることも能力</p> <p><input type="checkbox"/>何を伝えるのか</p> <p>体の変化・不調 不快感や怒り アクシデントに出会った時</p> <p><input type="checkbox"/>誰に伝えるのか</p> <p>友だち 親 先生 こころの専門家・相談機関</p> <p>6 思春期とは</p> <p><input type="checkbox"/>親子関係の適度な距離感</p> <p>ひとりになることの能力 (Capacity to be alone)</p> <p>秘密をもてること</p> <p><input type="checkbox"/>子どもが「主体性意識」を維持</p> <p>自分で解決すること</p> <p><input type="checkbox"/>養育者は「黒子」に (本田)</p>	<p>悩めることも能力 でも学び続けることにも成長がある</p> <p>何を、誰につたえるか</p> <p>何を…… 自分の変化 体の不調(腹痛・頭痛・発熱など) いらぬ・そわそわ感 何かで気がアタリテン時に起きた自分の気持ち</p> <p>何を、誰につたえるか</p> <p>誰に…… まじりの相談 親への相談 先生への相談 こころの専門家・相談機関への相談 こころの専門家(カウンセラー・スクールカウンセラー等) 相談機関(チャイルドライン等)……</p> <p>思春期とは</p> <p>【定義】 親子関係の適度な距離感 「ひとりになる」の能力 (Capacity to be alone) 秘密もてること 子どもが「主体性意識」を維持 自分で解決すること 養育者は「黒子」に(本田)</p> <p>40007 子どもの発達</p>
-----------------------------	---	--

