



SOSの出し方講座

—脳とこころにつかれを感じた時に
するといいこと—



ところで、みなさんの
元気度はどのくらい？

とても元気！

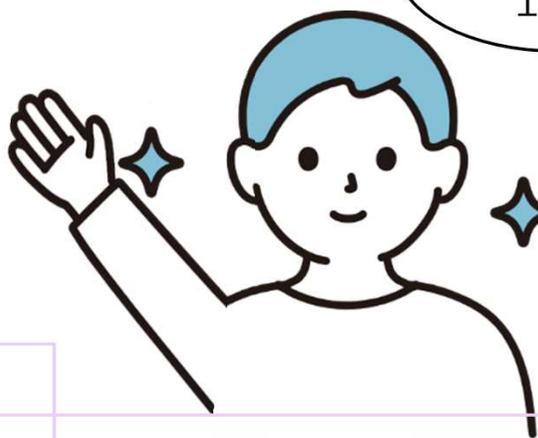
元気度
100

まあまあかな

元気度
50

元気ないよ…。

元気度
0

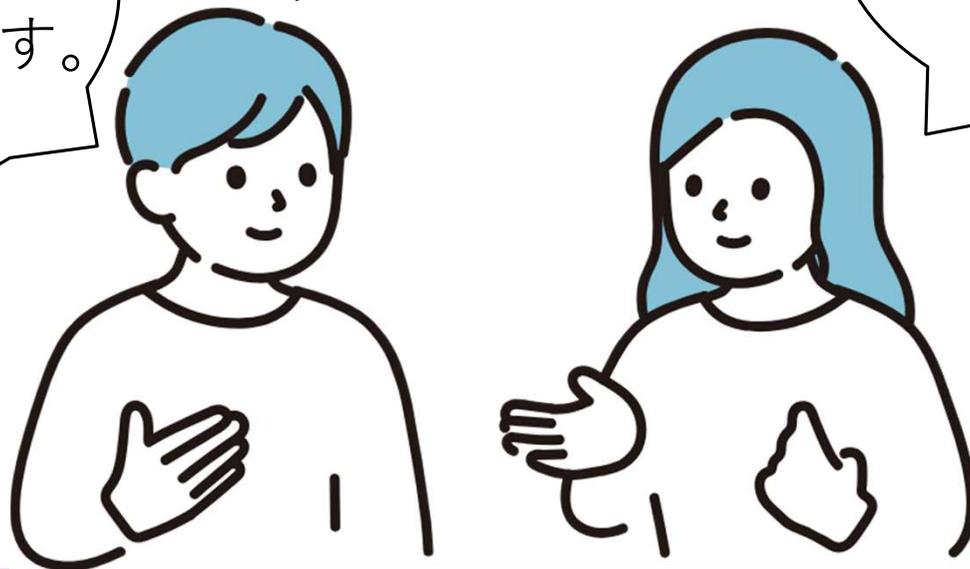


となりの人に自分の元気度を話してみよう！

そうなんだね。
自分の元気度は～で、
～（理由）だからです。

教えてくれて
ありがとう！

私の元気度は～で、
～（理由）だからです。



ストレスって何だろう？





ストレスは
“不快（いやなこと）”というより
“脳の元気度が下がること”



➤ ストレスは“不快”ではなく“負担”

ストレス = 脳がつかれ、元気度が低くなっていること
判断する力や集中する力が減っている状態



好きなことや気晴らしにしていたことが、
かえって脳をつかれさせてしまい、ストレスの原因になることもある

脳・こころのピンチって何だろう？

ピンチ1

気持ちと体が一致しない
例) がんばりたいのに、がんばれない

ピンチ3

感情のコントロールが難しくなる
例) 他の人にイライラをぶつける
「みんなわかってくれない」と感じる

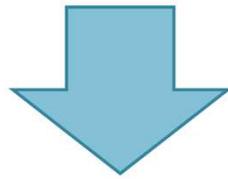
ピンチ2

脳の判断する力が低くなる
例) ごはんが食べられない
お風呂に入れない



へこんだ紙風船を膨らませるには…

へこんだ紙風船は弾ませたらだんだん元に戻る



ストレスを感じて脳がつかれていても、
暮らしのリズムの中で自然と元に戻る！

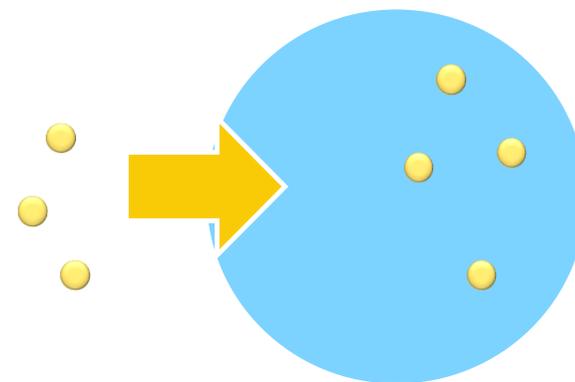


脳を休めるためには、どうしたらいい？

1. 脳と心のエネルギーを補充する

例) ・ 運動

- ・ 睡眠
- ・ バランスのいい食事
- ・ 楽しみな予定を立てること
- ・ 気持ちが落ち着くこと
- ・ 知的な好奇心が刺激されること



エネルギー・レベル	バランス
	

脳を休めるためには、どうしたらいい？

2. 自分のための時間をとる

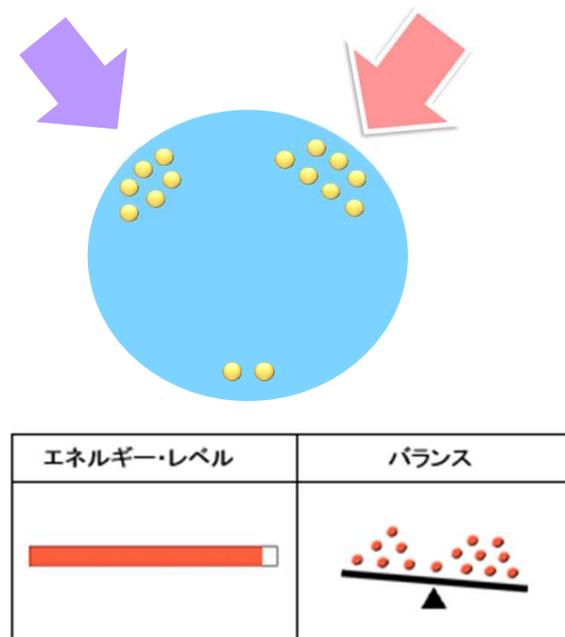
「楽しいこと」というより、

自分を好きでいられること
自信を持っていられること

※ ただし、限界ギリギリのときに行うと
エネルギーを使い切るので、延期する勇気も必要

自分のためのこと
ストレス

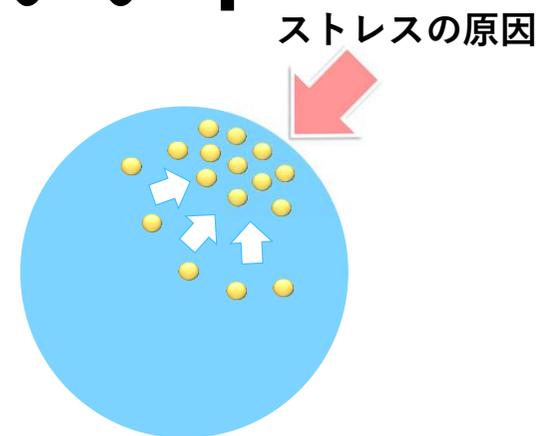
義務的なこと
別のストレス

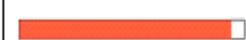
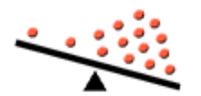


脳を休めるためには、どうしたらいい？

3. ストレスの原因に立ち向かう

ストレスの原因を解決するためのチャレンジ
例) 環境を整える、誰かの助けを借りる



エネルギー・レベル	バランス
	

* 自分だけで解決せず、理解者とつながる

理解者がいると、うまくいかななくてもダメージを減らすことができる
理解者は、自分のことを理解し、勇気を与えてくれる人が良い

つぶれた紙風船の状態の例…

眠れない



ご飯が
食べられない



知的好奇心が
刺激されない



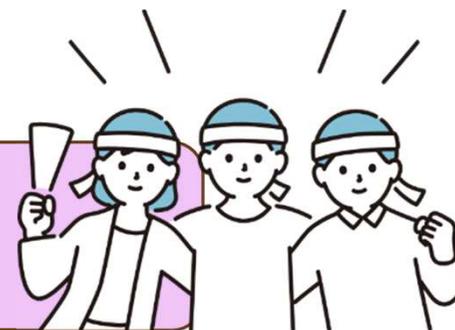
つぶれた紙風船を膨らませるには…

へこんだ紙風船の状態は暮らしのリズムで回復するけど、
つぶれた紙風船の状態では一人では回復できない！

つぶれたら自分1人だけでがんばらない



誰かに助けをもらおうしかない！



“元気がないとき” “しんどいとき”

“つぶれた紙風船になっているな”

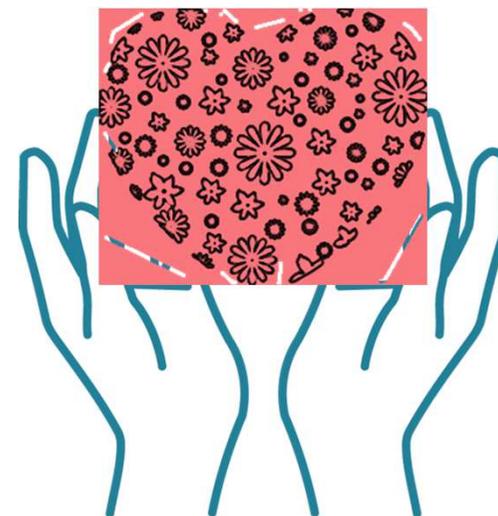
などと思ったときにするといいこと



1. 自分の信頼できる人に助けてもらおう

あなたのことを理解してくれようとする人に伝えましょう

「私、こころが疲れている
(傷ついている) 感じなんだ。
話、聞いてほしい。」



*** あなたのことを理解しようとしてくれる人がいることが重要です！**

身近な人が受け止めてくれないと感じたら

「忙しい」、「あとで」、「それはあなたの問題」と言われたら・・・

話を聞いてもらえなかった時の3つの作戦

作戦① 時間を空けてもう一度打ち明ける

作戦② 例え話・比喩の表現を使って伝える
「つぶれた紙風船になった」と伝えてみる

作戦③ 3人・3か所に相談する
別の人・別の場所に打ち明ける

2. 信頼できる、継続できる、3人3か所とつながろう

- 1) 住んでいる町の健康課（健康相談）
- 2) 24時間子どもSOSダイヤル
(0120-0-78310)
- 3) こころの健康相談統一ダイヤル
(0570-064-556)
- 4) 山形県親子のための相談LINE など



* あなたの家族や大事な人が悩んでいる・つらそうだという悩みも相談できます
例) 家族が病気になって、自分が家事を行っている きょうだいに困ったことが起きた

普段から意識するといいいこと

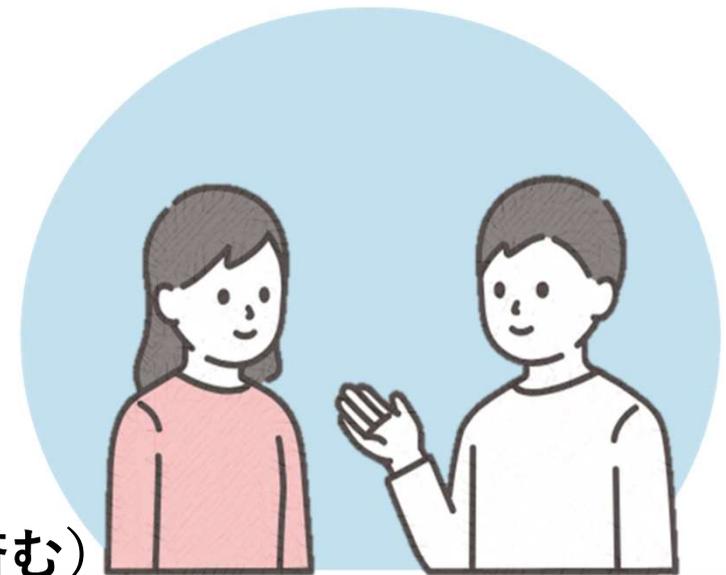


3. ときどき、まわりにも声をかけよう！

最近、どれくらい

前向きに
明るい気持ちで
ぐっすりと眠って
落ち着いた時間を

すごせている？



* **肯定的な（プラスのことば）** できく
（相手が大丈夫と無理をしない（言わない）で済む）

* **前向きな言葉をつづける**

「〇〇さんのことがわかってよかった」「いい方向に進めていこうね。」

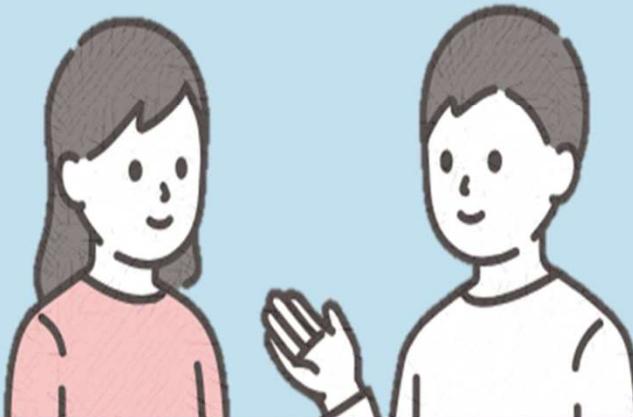
「話してくれてありがとう。」「いつでも話してね。」

となりの人に、
最近のことを
きいてみませんか？

＊＊さん、この1週間くらいで
明るい気持ちだなーって日、

例) ぐっすりと眠れた日
前向きにすごせた日
明るい気持ちですごせた日
落ち着いた時間をすごせた日

どれくらいあった？



となりの人に、
最近のことを
きいてみませんか？

んー私はねー、
いろいろあったからな
***くらいかなー。

***さん、この1週間くらいで
明るい気持ちだなーって日、

例) ぐっすりと眠れた日
前向きにすごせた日
明るい気持ちですごせた日
落ち着いた時間をすごせた日

どれくらいあった？

なるほどねー！
教えてくれてありがとう！
また話そうね！



4. 自分の良いところリストを思い出しましょう

自分を元気づけるには、
自分っていい人だと思って、
そのうえで、行動することが大事です！



5. 自分をいたわる（大事にする）方法に時間を割きましょう

- * 生きてる自分を褒めて、ねぎらって、
自分で自分をかわいがりましょう
- * 自分が安全だ、安心だと
思える時間や空間を見つけて大事にしましょう
- * 自分を歓迎してくれる人や場所を、
思い出したり、会いに行ったりすることもおすすめ



参加してくれて、ありがとうございました
みなさんのことを応援しています！❁