

あなたはできてる？
ストレス発散！

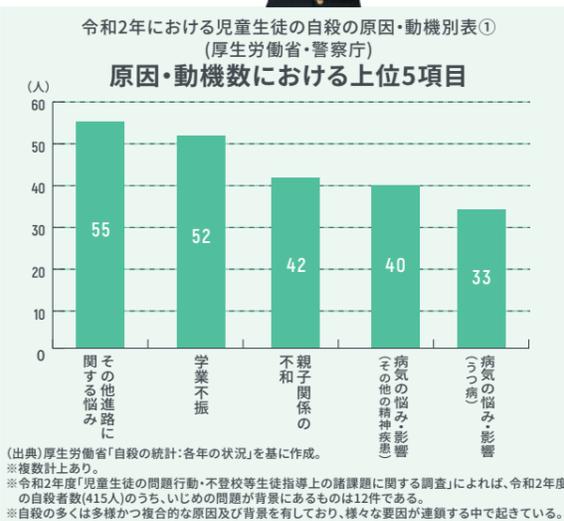
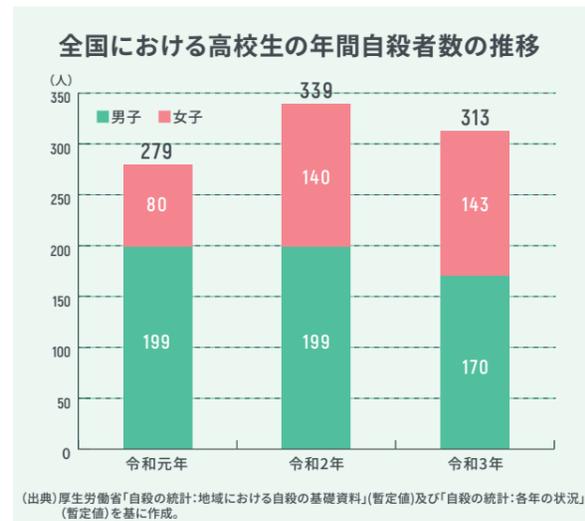
ストレスとつきあう・SOSを受け止める



全国で年間約 300人の高校生が自ら命を絶っています。思いつめる前に、悩み事は一人で悩まず誰かに相談したり、ストレスサインに気づいて対処したりすることが必要です。ストレスがたまると心身にどのような不調が表れるのでしょうか？

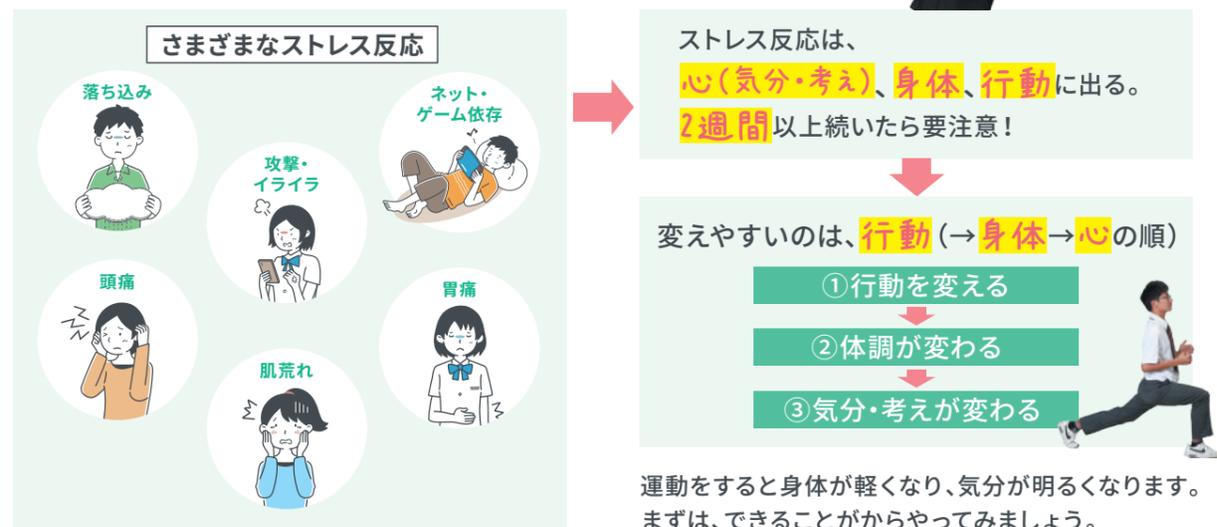
01 高校生の自殺者数と主な原因は？

全国における高校生の年間自殺者数は、約300人です。これだけ多くの高校生が、自殺をする原因・動機について見てみましょう。



02 ストレスを感じるとどんな反応が出る？

あなたはストレスを感じると心身にどんな反応が出ますか？心と身体からのSOSサインにはどんなものがあるのでしょうか？



03 ストレスへの対処法は？

皆さんはストレスを感じた時に、どのようなことをしていますか？私たちちゅらマナープロジェクトメンバーがおすすめる4つのストレス対処法について紹介します。

リフレーミング(物事の捉え方を変えると気持ちや行動も変わる)

自分と他者の見方を変える	出来事に対してプラスの見方をする
あきっぽい → 好奇心旺盛な	挨拶したのに無視された → 聞こえなかった・何か考えごとをしていたのかも
がんばり → 意志が強い	友達とクラスが離れてしまった → 新しい友達を作るチャンス
しつこい → ねばり強い	失恋した → もっといい人に出会える
よく考えない → 行動力がある	頑張ったのに結果が悪かった → 新しいやり方を工夫してみるチャンス
冷たい → 冷静・客観的な	
優柔不断 → じっくり考える	
わがまま → 自己主張できる	
責任感がない → 無邪気・自由	
暗い → 自分の世界を大切にする	

ちゅらマナープロジェクトメンバーのストレスへの対処法

スマホやゲームに依存しすぎるのはNG!

- ランニング
- 素振り
- 筋トレ
- 音楽を聴きながら歌う
- 創作活動(絵を描くなど)
- ポーっとする
- 自転車を走らせる
- しっかり睡眠をとる
- 食べる
- YouTubeやNETFLIXなどの動画コンテンツを見る
- オンラインゲームをする
- ...

呼吸法

腹式呼吸(息を吸った時にお腹が膨らみ、吐いた時にお腹がしぼむ)をゆっくり行おう。

筋弛緩法(きんしかんぼう)

筋肉に力を入れ、脱力を繰り返すことでリラクゼーション効果が得られる。

悩んだ時は？

- ①苦痛がとてつもない。
- ②生活に支障がある。
- ③眠れない・食べられない。

そんな時は、家族や先生・スクールカウンセラー・医師など相談しやすい大人へ相談しましょう。また、匿名で相談できる相談窓口もありますよ！
※相談窓口については、裏表紙を参照してください。

04 友達がSOSを出したときは？

あなたは友達のSOSを受け止めたことや、自分からSOSを出したことはありますか？あなたの周囲に聴き上手だと思う人はいますか？その理由はなんですか？友達のSOSには、「教室」を使って解決しましょう。

もし友達が「もう、何もかもイヤ!消えてしまいたい」と言ったら、あなたはなんと返しますか？

友達のSOSには「教室」を使おう!

- きづいて(ストレスサインやいじめに気づく)
- よりそい(「つらそうだね。大変だね」「悲しいよね」など)
- うけとめて
- しんらいできる大人に
- つなげよう

相手がどんなふうに聴いて欲しいのかを想像しながら聴くのが「寄り添う」ことにつながります。

同世代(高校生)へのメッセージ

いじめは犯罪になるって 知ってましたか?

「いじめとは何?」と聞かれても、明確な答えをこれまで持っていなかったけど、ちゅらマナープロジェクトに参加して深く考えることができました。いじめがまさか犯罪になるとは思っていなかったし、たくさんの方が自殺していることを知って驚きました。

フォーラムに参加していじめの実体験をたくさん聞いて、いじめは本当にダメなことで、いじめられた人は一人で抱え込むと自分がダメになると知り、自分の言動に気を付けようと思いました。いろんな高校の学習意欲のある人たちと一緒に考えるという新しい体験ができて良かったです。



A team

みんなで作ったハンドブックは 一生の思い出

「こんなこともいじめになるんだ」とか「いじめが起こるまでの過程」を通して、今まで簡単に言っていた「いじめ」という言葉の印象が変わりました。いじめは「絶対にしてはいけない」「させてはいけない」「相談する」ことが大事だと改めて感じました。

みんなで話し合うことで、他の人のいじめに対する認識やさまざまな解決法、考え方があることを知ることができて良かったです。みんなでこのハンドブックを作れたことは、一生の思い出になりました。



B team

このハンドブックを見て、 いじめを減らして欲しい

さまざまな視点からいじめの問題点と解決策を出すことができたこのプロジェクトに参加できて良かったです。これまで「いじめ」に対してあいまいだった考えが、しっかりイメージできるようになりました。それまでは、「殴る」「蹴る」「悪口を言う」ぐらいしかいじめのイメージがなかったけど、「暴力は犯罪行為」という認識が深まりました。いじめを許せない気持ちが沸き上がり、「誰かを助けてあげたい」という強い気持ちになりました。

私たちが制作したハンドブックを見て、皆さんには考えて行動してもらい周りのいじめを減らして欲しいです。



C team

いじめで悩んでいる人の 支えになりたい

いじめに悩んでいる人への対応を、私たち全員で変えるべきだという考えを共有できた時は、とても良い話し合いになったと思います。もちろんいじめはダメで、傍観者にもなりたくないと思っていました。誰でもいじめの加害者になる可能性があることを知り、日々、自分の行動に気をつけようと改めて感じました。孤立している人を見捨てず、しっかり声をかけて、いじめが起こる前に止めたいと思いました。

今回学んだことを生かして、誰かの支えになれるような人になりたいと思います。



D team



高校生が考える

「いじめ防止と命の大切さ」フォーラム



「高校生が考えるいじめ防止と命の大切さフォーラム」が、2022年10月19日(水)にアイム・ユニバースでこホール(浦添市)で開催されました。

第一部は元高校教諭の宮本延春先生による講演、第二部は高宮城修さんをコーディネーターとして、宮本延春先生、沖縄県警の狩俣久美子さん、沖縄県高等学校 PTA 連合会の下地イツ子さん、ちゅらマナープロジェクトメンバーとのパネルディスカッションが行われ、いじめ防止と命の大切さに関するさまざまな意見交換が活発に繰り広げられました。

第一部 基調講演



元高校教諭宮本延春先生による講演・体験報告
「オール1の落ちこぼれ、教師になる～出逢いの奇跡」

第二部 パネルディスカッション

コーディネーター

- 子どものスマホ・スマイル協議会 代表 高宮城 修氏

パネラー

- 沖縄県警察本部 生活安全部 少年課 少年サポートセンター 所長 狩俣 久美子
- 沖縄県高等学校 PTA 連合会 会長 下地 イツ子
- ちゅらマナープロジェクト2022 高校生 4名
- 元高校教諭 宮本 延春



パネルディスカッションの様子

運営の様子



会場受付・来場者案内



会場周辺の看板設置



舞台看板の設置

高宮城修先生からのメッセージ



あなたの行動で
「いじめの芽」は枯らせます!

「心がみだされていない・不安」なときに、「いじめ」によって自分より下の者を作ることで、優越感を満たしたり、「仲間との絆への不安」を感じたときに「いじめ」で仲間との絆を確認したり、自分の心を守るための手段として「いじめ」を仕掛ける人がいます。初めは「あだ名・からかい」からは始まり、周りが止めないと罪の意識が希薄になり、SNSへの誹謗中傷、無視、暴力へとエスカレートしていきます。

他者の人権を尊重し、「いじめ」に「同調しない・傍観者にならない・助けを求める」あなたの行動で「いじめの芽」は枯れます。

国生まゆみ先生からのメッセージ



苦しい時に「SOSを出す」
「誰かに頼る」ことは、
重要なストレス対処法です!

外出自粛・三密の禁止・学校行事やイベントの中止など、コロナ禍でストレスを感じている人は多いと思います。さらに、高校生は、勉強や人間関係・進路問題などで思い悩む時期です。皆さんはどのように自分のストレスとつきあっていますか? 苦しい時頼ったり相談したりできる人がいますか? 「助けを求める」ことは「解決に向けて努力する」「楽しいことをして紛らす」以上に重要なストレス対処法です。

皆さんが困難を抱えながらも前に進んでいくために、「SOSを出す」「SOSを受けとめる」力を高校生のうちに磨いてほしいと願っています。