

01

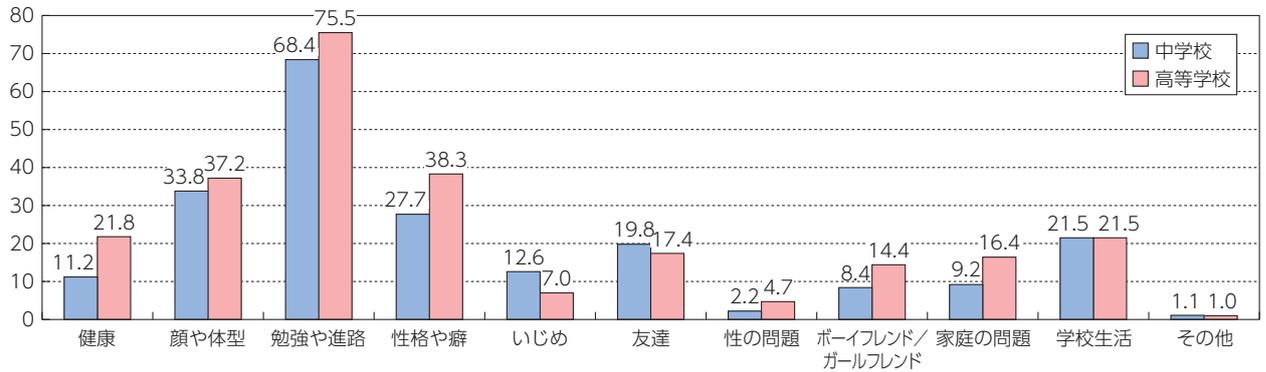
高校生の悩みや不安とその対処方法

高校生84.9%（中学生81.2%）が何らかの不安や悩みを抱えています。不安や悩みがあると答えた人の不安や悩みの内容を見ると下図に示すように勉強や進路、自分自身のこと、友人関係など様々なことであるのが分かります。

人から好かれたい、成績を良くしたい、といった何とかうまくやっこうとする気持ちがあることも、私たちがストレスを感じる原因に関係しています。

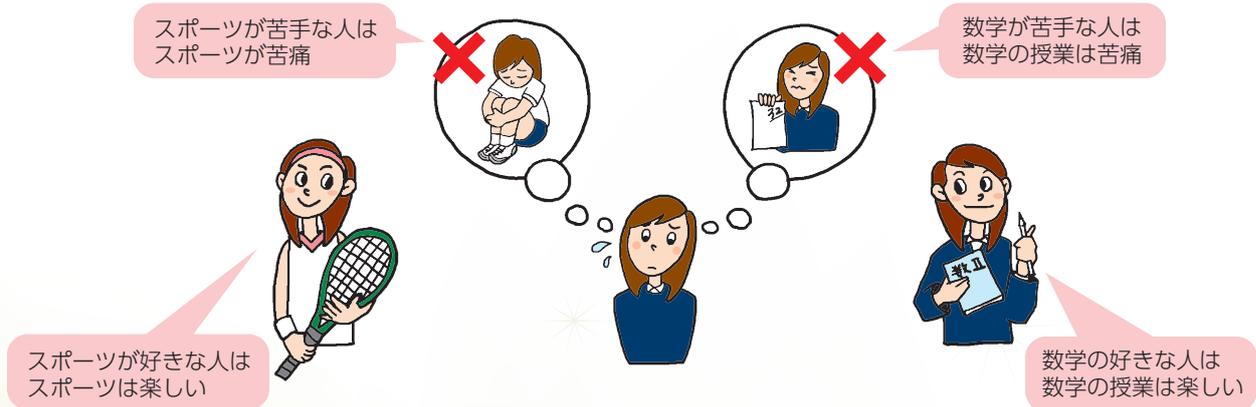
人が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは心の成長に必要なものです。

例えば、テストの前などは、ストレスによる緊張が多少あるほうが集中力とやる気が高まって、力を発揮しやすいという良い面もあります。



(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」
(注) 高校生等とは、高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。

同じストレスの原因でも、受けとめる人によって、また同じ人でも気持ちや状況によって、ストレスになったり、ならなかったりします。



その人にとって好ましくないストレスが長く続くと、イライラしたり、お腹が痛くなったりすることがあります。これをストレス症状といい、人によって現れ方や程度に違いがあります。

若者を支えるメンタルヘルスサイト
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

検索

もっと詳しく
知りたいときは



過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことから、自分なりのストレスへの対処法を身に付けることが心の健康のために大切です。

ストレスの原因を除去する

- 自分自身がいくら努力しても解決できない問題もあります。例えば、よい人間関係が作れない場合は、しばらく離れてみるのも一つです。
- 大きすぎる課題や役割（責任がもてないもの）は引き受けないこともよいでしょう。

ストレスの原因となっている問題のとらえ方を変える

- 試験、対外試合、発表会、就職の面接などにストレスを感じる人は多いでしょう。しかし、避けることはできません。努力や工夫の仕方、考え方を変えるなどして取り組むことが大切です。

身近な人や専門家に相談する

- 自分一人で不安や悩みを抱え込まずに相談してみよう。あなたの周囲にいる家族や先生、友達は、あなたからの相談を待っているかもしれませんよ。
- **スクールカウンセラーは、臨床心理士などの「心の専門家」です。**平成24年度では、全国の高等学校の70%以上に配置されています。皆さんの相談相手になってくれます。

コミュニケーションやリラックスする方法などを身に付ける

- 友人との上手なコミュニケーションを心がけましょう。
- 趣味をもったり、リラックスする方法を身に付けよう。

どう対処したのだろうか？考えてみよう！

事例 1

全日本選手を輩出するようなレベルの高い大学のバレーボール部に入部したが、身長差でどうしてもレギュラーになれず、目標を見失い、練習のつらさだけがのしかかり、思い悩む日々が続いた。



リベロは後衛のレシーバーであり、試合を左右する重要な役割です。

そこで、自分は「高さや攻撃力」では貢献できないが、レシーバーとしてならばチームに貢献できると考え、リベロとしての練習に取り組むようにした。目標が決まると練習も楽しくなり、大学3、4年生の時に見事試合に出場することができるようになった。

事例 2

クラスで一番仲の良い友人が急に話してくれなくなった。その友人に「どうしたの？」と聞いても「別に」とそっけなかった。

私はとても不安になったので、理由を聞き出そうとしたら、その友人とけんかになってしまった。



よくよく考えてみると、友人はその時は何か悩みがあってあのような態度をとったのかもしれないし、私も友達を失うかもしれないと不安になってしつこかったのかもしれない。先生に相談して何か良い解決策を聞いてみようと思います。

それでも、眠れない日が続いたり、心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場合……

そんなときは、一人で抱え込んで頑張りすぎず、今のつらさを家族に話して、心の専門家に相談しよう！

秘密を守って相談に乗ってくれる場所があります。

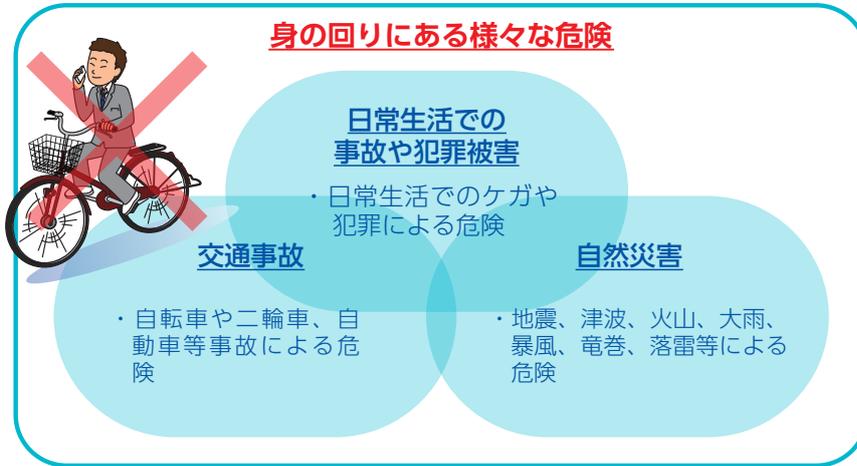
「いきる・ささえる相談窓口」（都道府県・指定都市別の相談窓口一覧）

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/>

02

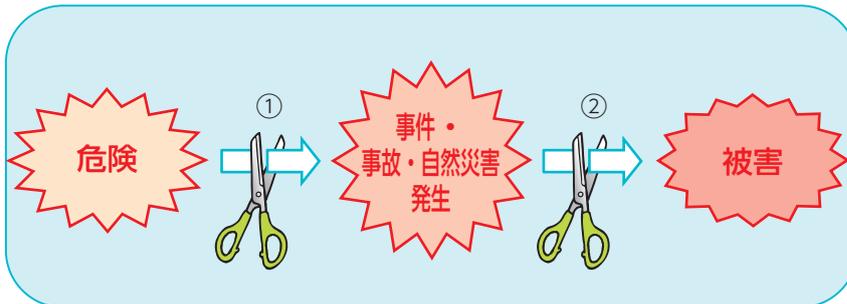
考えよう、日々の事件・事故 災害から身を守るために…

私たちの身の回りには、たくさんの「危険」が潜んでいます。



危険は、大きく三つに分けられます。それぞれの危険の特徴を理解して、対策をとりましょう。

被害を防いだり、最小限にしたりするためにはどうしたらよいでしょうか？



事前と事後の両方の対策をとり、事故や被害につながる連鎖を断ち切りましょう。

①自然災害や事故の危険を、事前に出来る限り予測し回避できるようにすること、すなわち事前の危機管理（リスク・マネジメント）が大切です。

「危険」を全て取り除くことはできません。しかし、正しい知識を元に「予測」することは可能です。



ひとくちメモ

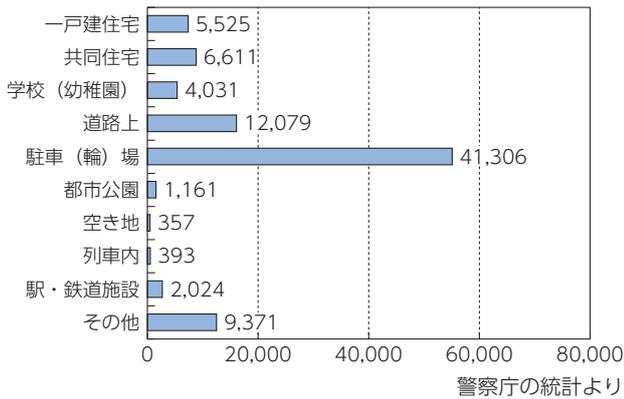
危険は、それをはっきりと確認できれば、避けたり取り除いたりできやすくなります。しかし、隠れた危険も数多く存在します。危険に適切に対応するには、危険に関することを学び、隠れた危険を予測したり対策を考え練習したりすることが必要です。これらは危険予測トレーニングと呼ばれ、学校や職場での安全教育において行われています。

②万が一「事件・事故・自然災害」が発生しても、「被害」を最小限にするための手立てをとっておくこと、すなわち事後の危機管理（クライシス・マネジメント）が大切です。

「事件・事故・自然災害」で起こることを想定し備えておくことで被害を軽減することができます。

身の回りで起こっている犯罪被害の状況から対策を考えよう！

高校生（20歳未満）の場所別被害件数（平成25年）



危険な場所



入りやすく
見えにくい場所

不特定多数の人が出入りし、他人の行動にあまり関心がもたれないところや、人の目が行き届かないところ、障害物などで死角がでやすい場所など

危険発生時の
対処法



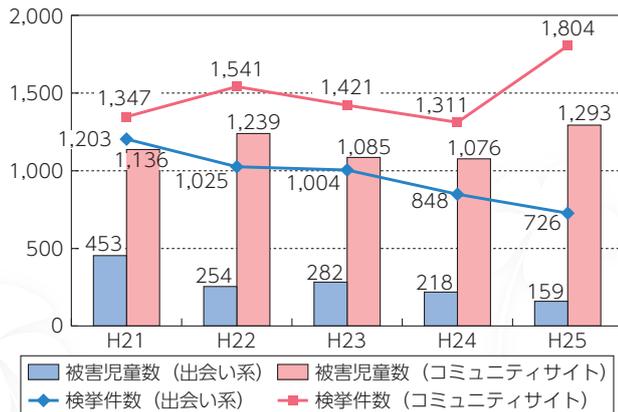
・逃げる
・声を上げる
・助けを求め
るなど

高校生（20歳未満）が被害者となる犯罪は、自転車等の窃盗被害が最も多く平成25年中だけで73,255件も発生しています。その他に暴行（1,900件）、傷害（1,513件）、強制わいせつ（1,507件）なども発生しています。このような犯罪の発生場所は、多くが駐車（輪）場、道路上、共同住宅（マンション、団地等）などです。こうした場所を高校生の日常生活と重ね合わせてみると、通学路での犯罪被害に特に注意する必要があることが分かります。

犯罪被害に遭わないためには、危険な場所を避け人通りが少ない時間帯に一人で帰宅するなどの状況をつくらなければならないことが必要です。万が一危険に遭遇した場合には、安全な場所に避難して、すぐに警察に通報したり、周囲の人に助けを求めするなど適切に対処し、**事件等について家族や学校の教員に知らせたり相談したりすることが大切です。**

携帯電話やスマホを介した犯罪被害から身を守るための対策を考えよう！

出会い系サイト及びコミュニティサイトに起因する被害児童数の対比



近年、出会い系サイトに起因する事犯の被害児童数は減少しています。一方、コミュニティサイトに起因する事犯の被害児童数は高止まりしています。

コミュニティサイトに起因する事犯の被害児童数が増加した要因として無料通話アプリのIDを交換する掲示板の存在が指摘されています。

警察庁の統計より

※左の図及びその説明における「児童」とは、18歳未満の者をいう。

犯罪被害に遭わないための③つのポイント

①会わない!

サイトで知り合った相手に会うと、重大な犯罪に巻き込まれる可能性があります。大きくて、早く!



②書き込まない!

サイトに出会いを求める書き込みはしない。また、怪しいメールが届いても絶対に開かない!



③掲載しない!

個人情報がかかるような書き込みや、写真を一度でも掲載すると、その情報や写真を悪用される恐れがあります。



事前の対策が大切ですが、被害に遭ってしまった場合には、一人で悩まず、家族や教員、警察などに相談しましょう。

警察庁パンフレットより