

知っておこう 青年期のころとからだ

1



今日の学習予定

- 青年期という時期について
- 大きく変化するころとからだについて
- 自分を大切にする方法

2

もし、授業中にころが苦しくなったら

- この授業は、大切な君たちが、ころとからだ＝「いのち」について学習する時間です。
- 先生の話やスライドを見てしんどくなったり、苦しくなったりするかもしれません。
- そんなときは、後ろにいる先生に伝えて、相談するようにしましょう。

3



からだを感じてみよう

- 今のからだと気持ちはどんな感じですか？
- ちょっと目を閉じてからだを感じてみましょう。

今のからだと気持ちは
どんな感じ？

4



ストレスとは？

ストレッサー

変化を起こす出来事など

ストレス反応

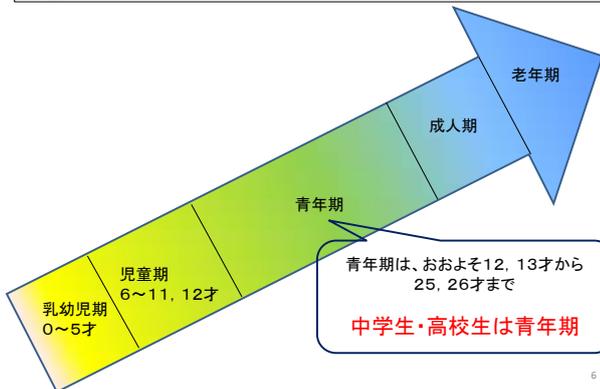
気持ちやからだに起こる変化

緊張感………こころやからだの緊張
 (例)「心臓がどきどきする」
 怒り・イライラ………怒りやイライラの気持ちや行動
 (例)「人やものに怒りをぶつけたい」
 抑うつ・落ち込み………落ち込んだ気分やマイナスの考え
 (例)「自分を責めてしまう」
 日常生活不全感………行動や生活面の不調
 (例)「やる気がおきないことがある」
 ポジティブ………プラスの気持ち
 (例)「わくわくする」

5



青年期とは？



6



からだところの変化が大きい 青年期

からだ

男子:() ()
男性らしく筋肉や骨が太く大きくなる。

女子:() ()
女性らしく丸く軟らかな体つきになる。



からだところの変化が大きい 青年期

ころ

☆ () に目が向けられる。

☆ () に見ようとする。

☆ () や () に悩む。

いろいろ悩みあるよね... 青年期

- 変化の多いからだところ



- 「もう、子どもじゃないんだから」という大人、
だけどうざいことも言うてる...

- 友達関係、恋愛、部活、
進路、将来の夢 etc...



自分の好きなようにしたい。

うざ〜どっちゃねん!

まだ、未成年なんだから親に報告しなさい!

自分で責任を持って行動しなさい。

好きにさせてよ〜

もっと家のことを手伝って、親を助けてよ!

10

自分の内面を見る、客観的に見る

自分は頼られるように頑張っているけど、結構怠けものだったりするよな...

でも...本当に頼られているんだろうか?

オレは運動が得意! 生徒会長もやって頼られる存在だ!

考えることいっぱい!
ああ!!
ストレス~!

11

気分が落ち込んだときどうする?

あなたの気分の切りかえ方は?

12

ストレス対処とは？

ストレッサー

変化を起こす出来事など

ストレス対処

変化を起こす出来事など

ストレス反応

気持ちやからだに起こる変化

- 問題焦点対処.....原因を解決するための行動
(例)「対策を考える」
- 気持ち焦点対処.....リラックスや気分転換
(例)「プラスのメッセージを自分に送る」
- 相談・お話し対処.....相談・支援を求める対処
(例)「信頼できる人に話を聞いてもらう」
- 傷つけ発散・依存対処.....自分を傷つけたり、やりすぎではダメな対処
(例)「やつあたり」「ゲームやインターネット」
- 気持ちを抑圧する対処.....感情を無理に抑える対処
(例)「自分の心とは反対に明るくふるまう」

13

青年期に起こりうるこころの病

- 気分の障害
- 起立性調節障害、睡眠障害
- 統合失調症
- 摂食障害
- 不安にまつわる障害



14

こんな症状がでたら...

- ふだんから自分の状態を気をつけよう
- からだの調子が悪い、熱っぽい、しんどい
→体温を測る、病院に行く 
- こころもしんどくなる →リラックス、音楽、運動...
自分なりの方法で
- それでもしんどいときは... 
→専門家にかかるのも自分を大切にする方法

15



自分を大事にしよう

- 身体だけでなく、こころもしんどくなる時がある。
- これは、特別じゃなく、
(誰にでも・自分だけに)起こること。
- だけど、しんどいときは、(変化していく・一生続く)。
- 自分で自分をリラックスさせる方法があります。



16



まとめ

- 変化の大きいこころとからだ
- そんな時期だからこそ、知っておきたいこと
青年期の特徴、こころの病気...
- こころがしんどくても自分を大事にする方法がある。
- 一人で抱えなくても大丈夫、誰かに話してみることも
知っておこう。



17
