

知っておこう 青年期のころとからだ

1



今日の学習予定

- 高校生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。
- そんな時は、後ろにいる先生に伝えて、
静かに教室の後ろから廊下にでましょう。

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

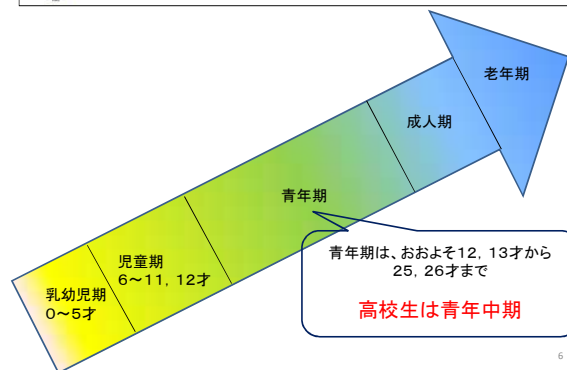
気持ちやからだに起こる変化

緊張感………こころやからだの緊張
 (例)「心臓がドキドキする」
 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」
 日常生活不快感………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



高校生は青年中期



6



からだとこ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。



からだとこころの変化が大きい 青年期


こころ

☆ () に目が向けられる。

☆ () に見ようとする。

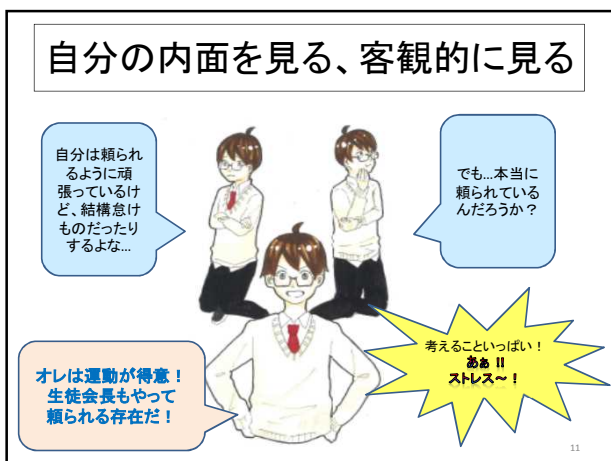
☆ () や () に悩む。

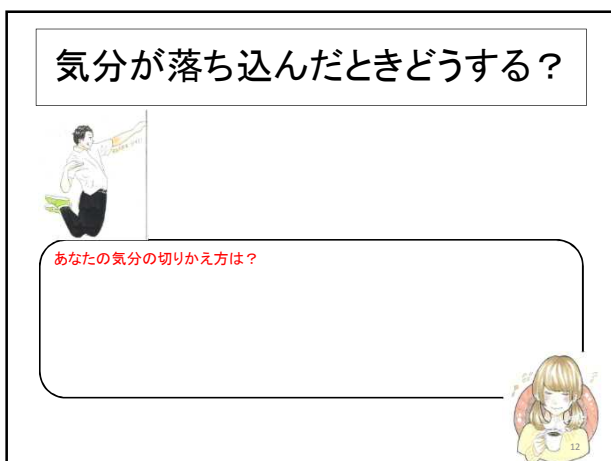
いろいろ悩みあるよね... 青年期

- 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...









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にかけてよう
- 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、しんどい時は、(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

- 変化の大きいところとからだ
- 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
