



# わたしに何が おおななにに起おききてていいるるのの？

じぶん  
～自分についてもっとわかるために～







この冊子は、みなさんが、  
自分のこころやからだに起きていることがわかるように  
お手伝いするためのものです。

「わたしって、おかしいのかな」  
「どうして、こうなっちゃうのかな」

こんなふうに、自分のことなのによくわからないことはありませんか？

「わたしのことは、自分が一番よくわかってる」  
と思う人もいるかもしれません。

「別に、自分のことなんて、どうでもいい。知りたくない」  
なんて人もいるかな？

自分のことを知るのには、楽しいだけではないかもしれません。  
でも、自分のことがわかると、毎日がもっと過ごしやすくなるはずです。  
自分のことを、以前よりも好きになれるかもしれません。

あなたと一緒に考えてくれる人がいます。  
あなたは、ひとりではありません。

あなたらしい人生が送れるようになるために。  
あなたの持っている力が、  
もっともっと発揮されますように。

## もくじ 目次

- ① からだのケガって、だれでもするよね ..... 02
- ② ケガをしたら、どうなるかな? ..... 03
- ③ こころだって、ケガをする? ..... 04
- ④ こころがケガをするかもしれないできごと ..... 05
- ⑤ でも、こころがケガをしてるかどうかって、どうすればわかるの? ..... 06
- ⑥ いろんな行動の裏には、こんな気持ちがあるかも? ..... 07
- ⑦ こころのケガの悪循環 ..... 08
- ⑧ こころのケガは、からだにも影響することがあります ..... 10
- ⑨ こんなことって、なかったかな? ..... 12
- ⑩ こころの痛みやつらさをやわらげるために ..... 14





# 1

## からだのケガって、だれでもするよね

ころんだら、すり傷<sup>きず</sup>ができて、血<sup>ち</sup>がにじみます。  
強くからだを打<sup>つ</sup>ったら、骨<sup>ほね</sup>が折<sup>お</sup>れてしまうこともあるでしょう。

これって、だれでも、あたりまえ。

血<sup>ち</sup>が出ていたら、消毒<sup>しょうどく</sup>をして、ばんそうこう<sup>は</sup>を貼<sup>は</sup>るでしょう。  
骨<sup>ほね</sup>が折<sup>お</sup>れたら、治<sup>なお</sup>るまで固定<sup>こてい</sup>します。

からだにケガをすると、だれでもこんなふうになります。  
ちっともおかしなことではありません。



## ケガをしたら、どうなるかな？

ケガをすると、今<sup>いま</sup>までできていたことができなくなります。

■ 傷口<sup>きずぐち</sup>がぬれないように、お風呂<sup>ふろ</sup>に入<sup>はい</sup>るのも一苦勞<sup>ひとくろう</sup>

■ 松葉杖<sup>まつばづえ</sup>をついて歩<sup>ある</sup>くのは、とって大変<sup>たいへん</sup>！

■ 好きなスポーツ<sup>す</sup>も、しばらく休<sup>やす</sup>まなければなりません。

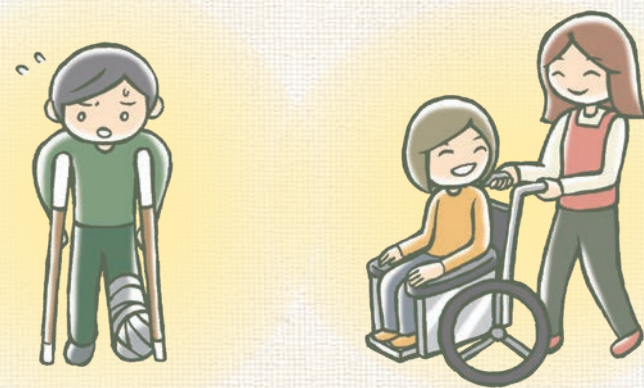
でも、ケガしたときは、しょうがない。

まわりのみんなも、ケガをしているとわかるから、

「しかたがないね」「ゆっくり休<sup>やす</sup>んでね」と言<sup>い</sup>ってくれるかもしれません。

ケガをすると、思<sup>おも</sup>うよう<sup>うご</sup>にからだを動<sup>うご</sup>かせません。

でも、まわりの人<sup>ひと</sup>が助<sup>たす</sup>けてくれることがあります。



# 2



# 3

## こころだって、ケガをする？

こころがケガをするって、どういうこと？

- 「こころが折れる」っていうけれど…
- 「血がにじむ思い」っていうけれど…

でも、そんなの目に見えないし、まわりの人も気づかない。  
自分でも、こころがケガをしているかどうか、よくわからないよね。

こころがケガをするってこと、あるのかな？



とても  
こわいこと

すごく  
つらいこと

自分ではどうにも  
できなかったイヤなこと

こんな経験をして、強いショックを受けると、  
こころもケガをします。



## こころがケガをするかもしれないできごと

# 4

- 地震、台風、洪水、火事などの災害で、こわい思いをした
- 事故にあったり、目の前で大きな事故を見たりした
- だれかに殴られたり、けられたりした
- どなられたり、ひどいことを言われた
- ひどくいじめられた
- いやなのに、からだをさわられたり、抱きつかれたりした
- 自分以外の人が、なぐられたり、けられたりしているのをみた
- 大切な人が急に亡くなった、人が死ぬ場面をみた
- つらい病気やケガをして、病院で痛くてこわい治療を受けた

ほかにも、こんな経験をする子どももいます。

- 食事の準備や身の回りの世話をしてもらえなかった
- 幼いときから、ひとりぼっちで過ごす時間が長かった
- 親やきょうだいの性的な場面を見せられた
- よくわからないまま、性的な行為をさせられた
- 部屋や車にとじこめられた

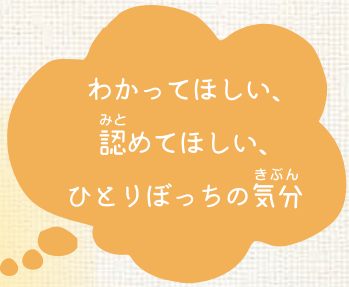
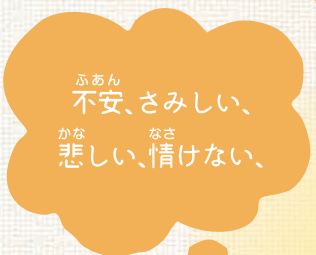
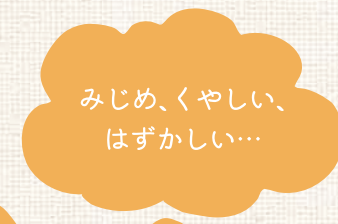
こんな経験をしている子どもって、  
けっこういるんだって。



いろいろな行動の裏には、  
こんな気持ちがあるかも？

でも、こころがケガをしてるかどうかって、  
どうすればわかるの？

たとえば、こんなことが起こっていませんか？



なかには、「わたしは、何にも感じない」という子もいます。

こころがケガをすると、自分でもどうしたらいいかわからなくなってしまいます。



# 7

## こころのケガの悪循環あくじゅんかん



こころがケガをしていると、  
イライラしたり、おこ落ち込んだり、なげやりになったり。  
しぶん自分のきもち気持ちやこうどう行動をどうすることもできなくなります。

きっと、まわりにこんなふういに言われてきたはず。

「どうして、そんなことばかりなの!」

「お落ち着きなさい!」

「なんで、いつもふてくされているの?」

「サボってばかり。ちゃんとやりなさい!」

まわりには、あなたのこころのケガがみ見えないので、  
あなたがきもち気持ちやこうどう行動をうまくコントロールできなく  
なっていることにき気づかないのかもしれない。



しぶん自分でも、どうしてなのかわからない  
まわりにも、わかってもらえない…

すると、あなたは、ますますイライラしたり、おこ落ち込んだり、じほうじき自暴自棄  
になったりしてしまいます。

そして、こうおも思うようになったんじゃないかな?

どうせ、わたしがわる悪いんだ…

だれも、わたしのことをわかってくれない…

やっぱり人なんて、ひと信しんじられない…

い生きていたって、しかた仕方がない…

こんなふういに、こころのケガはあくじゅんかん悪循環おを起こします。





えいきょう  
こころのケガは、からだにも影響することがあります

こころとからだは、つながっています。

よく眠れない、夜中に  
なんども目が覚める

朝起きられない

食べられない

だるい、しんどい

無気力

頭痛、腹痛

吐き気がする

からだのあちこちが痛い

からだがかゆい

息苦しい、過呼吸

生理不順、ひどい生理痛



こころがケガをすると、生活の調子もくずれてしまいます。  
ひととの関係も、うまくとれなくなってしまいます。



つらくて  
しかた  
仕方ないとき…

イライラして  
しかた  
仕方ないとき…

さみしくて  
しかた  
仕方ないとき…



## こんなことって、なかったかな？

「気づいたら、切っていた…！」

- いやな気持ちがあふれそうになると、手首を切ってしまう
- 自分の腕をつねったり、爪をかんだりして、気を散らしていた
- 気がついたら、頭をガンガン壁に打ちつけていた

「別に…」 「たいしたことじゃないし」

- 別に、話すことなんて、何もないけど
- 自分には、感情なんてない
- 何をやっても、うれしくもなければ、悲しくもない

「思っきり、さわぐ！」

- 仲間とさわいでいるあいだは、いやなことを全部、忘れられる
- 自分で、無理やり気分をアゲる

「食べまくる」「やりまくる」

- イライラしたら、とにかく食べる
- ゲームさえしていれば、だいじょうぶ
- ずーっと寝てる。夢のなかでは、現実を考えなくてすむから

「ひとりじゃ、イヤ」

- だれかに「求められている」と安心する。だれでもいい
- ちやほやされたり、かまってもらうと、さみしくない

「わたしは、だいじょうぶ」

- よくわかんないけど、なんとかなるでしょ
- 考えたって、しかたがない
- なんとなく、だいじょうぶな気がする



こころのケガによる痛みやつらさをなんとかしようとして、  
忘れようとしたり、まぎらわそうとしたりして、  
あなたなりに、いろいろな方法をとってきたのでは？  
でも、長い目でみると、問題が解決しないよね。





いた  
こころの痛みやつらさをやわらげるために

ほろほろ やく た  
こんな方法が、役に立つかもしれないよ。

いき  
ゆっくり息をはいてみよう

その場で、ゆ〜っくり息をはいてみましょう。ふう〜。

こころのなかで「だいじょうぶ」って言いながら、  
ふあん ごきゅう いっしょ は た  
不安やあせりを呼吸と一緒に吐き出しましょう。

からだをほぐして、ストレッチ

知らないうちにからだは緊張しているかも。時々、ストレッチをしよう。

て  
手のひらをぎゅっと握って、ゆっくりほどこいてみるだけでもOK。

じゆぎようちゆう つくえ した  
授業中でも、机の下ですぐにできます。



しず お っ  
静かなところで、落ち着こう

あば  
暴れてしまいそうになったら、その場を少しだけ離れましょう。

まど そと くうき す かお あら きも き か  
窓の外の空気を吸ったり、顔を洗ったりして、気持ちを切り替えます。

あらかじめ、せんせい お っ ひなんばしょ き  
あらかじめ、先生と落ち着くための「避難場所」を決めておきましょう。

はなし き  
だれかに話を聞いてもらおう

じぶん くあい きも しんらい おとな はな  
自分のからだの具合や、気持ちについて、信頼できる大人に話してみよう。

あなたがどんな状態なのか、理解してもらえるかもしれません。

はな にっき か せんせい よ  
話にくいときは、日記に書いて、先生に読んでもらうのもいいですね。

じぶんしん お っ ほろほろ さが れんしゆう  
自分自身を落ち着かせるための方法を探して、練習してみよう。

「イライラしそうになったらどうするか？」

あたま  
「頭がぼーっとしてきたら、どうしよう？」

せんせい はな あ  
先生と話し合ってみましょう。







こころがケガをしたのは、あなたのせいではありません。

じぶん お  
自分に起きていることがわかったと、  
こころとからだがいっしょに楽になります。

ほうほう  
こころやからだをケアする方法を、  
いっしょ かんが  
一緒に考えていきましょう。



## MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---