

中学生のための

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



自分と困りごとがわかるノート

～今日からはじめる心のメンテナンス～

ひとりで悩まないで



— 郡山市 —

～郡山市セーフコミュニティ推進協議会 自殺予防対策委員会～

～ 目 次 ～

はじめに ～この本について～

第1章

- 1 困りごとはだれにでもあること・・・・・・・・・・・・・1
- 2 夢や目標を書いてみよう・・・・・・・・・・・・・2
- 3 困った時にはどうするの？・・・・・・・・・・・・・3
 - (1) いつも困ったとき、どうしてる？
 - (2) 困ったときの対処方法

第2章

- 4 困りごとの整理をしてみよう・・・・・・・・・・・・・5
 - (1) 自分の困りごとをふせんに書いてみよう
 - (2) 困りごとマップ ～ふせんをノートに貼りつけてみよう～
 - (3) 困りごとマップ完成図の例
- 5 話すこと、相談することの大切さ・・・・・・・・・・・・・11
 - (1) 隣のひとと話し合ってみよう
 - (2) 話したことで感じたことはなにか？
 - (3) 大学生や社会人に聞いた「相談してどう変わったか」の体験談

第3章

- 6 今日からできること・・・・・・・・・・・・・13
 - (1) 睡眠の大切さ
 - (2) 生活の工夫
 - (3) 運動の効果

あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

参考文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20

相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21

はじめに

～この本について～

ひとは誰でも思いもしないことがおきた時には、困って悩んでしまいます。

みなさんは、困ったときにどうしていますか？

この本では、いくつかの質問やワークに答えることで、いままで困ったときに、

自分はどうしていたかをふりかえり、悩みを整理することができます。

ぜひ、今抱えている悩みや困りごとを、ありのまま書いてみてください。

そして、悩みや困りごとに応じたひとに相談してみてください。

この本の中には、今日からできることが書かれています。

まずは、できそうなことを生活の中で取り入れてみてください。

きっと、前よりも悩みや困りごとにうまく対処できるようになると思います。

それでは、順番にはじめてみましょう。



郡山市セーフコミュニティ推進協議会

自殺予防対策委員会 委員長

川上 一之（かわかみ かずゆき）

第1章

1 困りごととはだれにでもあること

悩みや不安などの「困りごと」は、誰にでもあります。

そして、「困りごと」＝「ストレス」になると思います。

まずは、何気なく使っているストレスについて改めて考えてみよう。



○ストレスについて知ってみよう

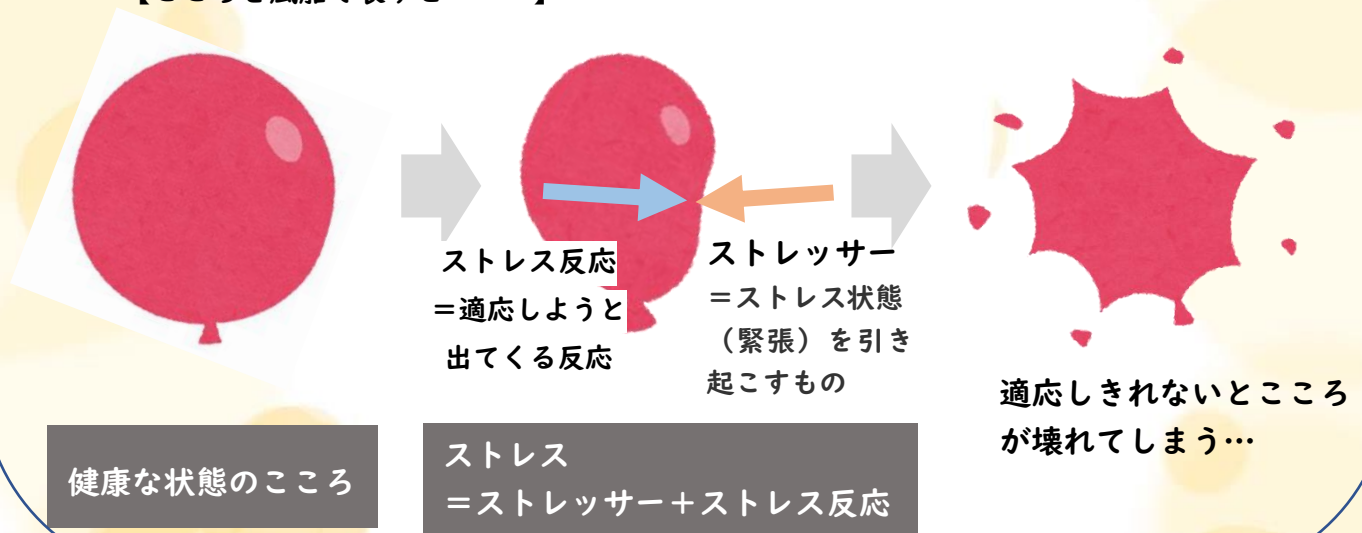
ストレスは悪いものと扱われがちですが、ストレスが全くない状態が良いのかといえ
ば、そうとも言えません。

「適度なストレス（緊張感）」があると、ストレスを乗り越えようと頑張ることで、
人は成長します。

つまり“良いストレス”は、成長の機会にもなります。

しかし、その人が適応できる度合いを超えてしまうと、心身に悪影響をもたらす
“悪いストレス”となってしまいます。

【こころを風船で表すと・・・】



困りごとへの対処は、人それぞれ。たくさん方法があります。

これから困りごとへの対処の仕方をこのワークブックを通して増やしていこう。

2 夢や目標を書いてみよう

あなたには叶えたい夢はありますか？

もし夢がなかったとしたら、目標でもかまいません。

「次の定期テストで得意な数学で〇〇点取る」

「部活で次のコンクールで金賞を取る」などです。

まずは下に夢や目標を書いてみよう。

この夢や目標を叶えるために、

100%のチカラで頑張ることは大切です。

でも、ひとによっては全力で頑張ることが

120%のチカラになってしまっていることがあります。

そうするとところどころからだも疲れ切ってしまうので

そんなときは考え方を変えて

60% のチカラでのぞんでみましょう。

最初は、簡単すぎて物足りないかもしれませんが、それでいいんです。

3 困った時にはどうするの？

(1) いつも困ったとき、どうしてる？

生きているといろんな困りごとに出会うと思います。

そんな時にはどのように対処していますか？

まずは下に自分の「困りごと」と「対処方法」を書いてみよう。

困りごと

対処方法

【例】

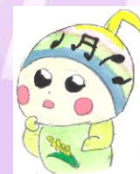
仲の良い友達とケンカをして、
気まずい。



別の友人にグチを聞いてもらった。



いろいろな対処方法を見つけよう



(2) 困ったときの対処方法

困ったときの対処方法は人それぞれ。

その状況に応じて自分にあった対処方法を試してみよう。

ここで、いくつかの対処方法を紹介します。

○サポートを求める相手



- ・カウンセラー
- ・先生
- ・先輩
- ・友人
- ・家族
- ・後輩
- ・信頼できる人
- など

○困難に立ち向かう方法



- ・宿題に取り組む
- ・ケンカした相手と仲直りする
- ・放課後に自習をする
- ・病気と付き合う
- ・部活での基礎練習にはげむ
- など

○ストレスの受け止め方を変える方法



- ・明るい考え方に切り替える
- ・嫌なものから離れる
- ・趣味に打ち込む
- ・考え方を変える
- ・悪口を聞き流す
- など

○体を動かす方法



- ・ランニング
- ・散歩
- ・サイクリング
- ・ダンス
- ・水泳
- ・掃除
- など

第2章

4 困りごとの整理をしてみよう

(1) 自分の困りごとをふせんに書いてみよう

困りごとがあると頭がまとまらなくなると思います。

そんな時にオススメなのが困りごとを書き出すこと！

いったん書いて外に出すと困りごとを整理できて心が楽になります。

では、さっそく試してみよう。

【準備するもの】

○ふせん（できれば25ミリ×75ミリのふせんを用意しましょう。）

① 困りごとを書いてみよう。

1枚のふせんに1つ困りごとを書いてみよう。

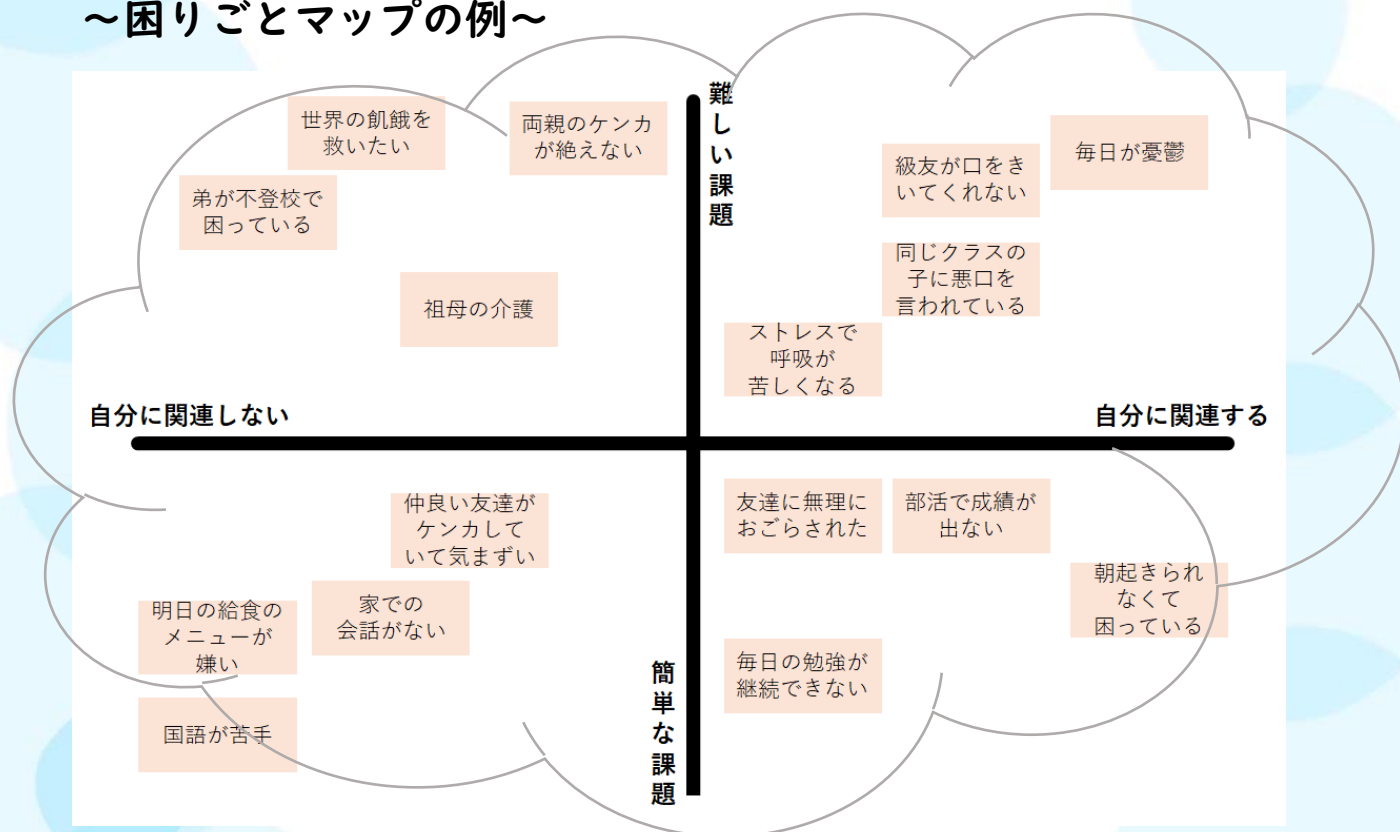
困りごとを書けるだけ書いてみよう。



②次のページに書いた困りごとを分類して、

困りごとマップを作ってみよう。

～困りごとマップの例～



③2ページ後にある困りごとマップ完成図の例を参考に、

ふせんの内容ごとに話したい人を決めよう。

④貼ったふせんの下に矢印（ ➡ ）を書いて

③で決めた話したい人を書いてみよう。

(2) 困りごとマップ ～ふせんをノートに貼りつけてみよう～



自分に関連しない

難しい課題

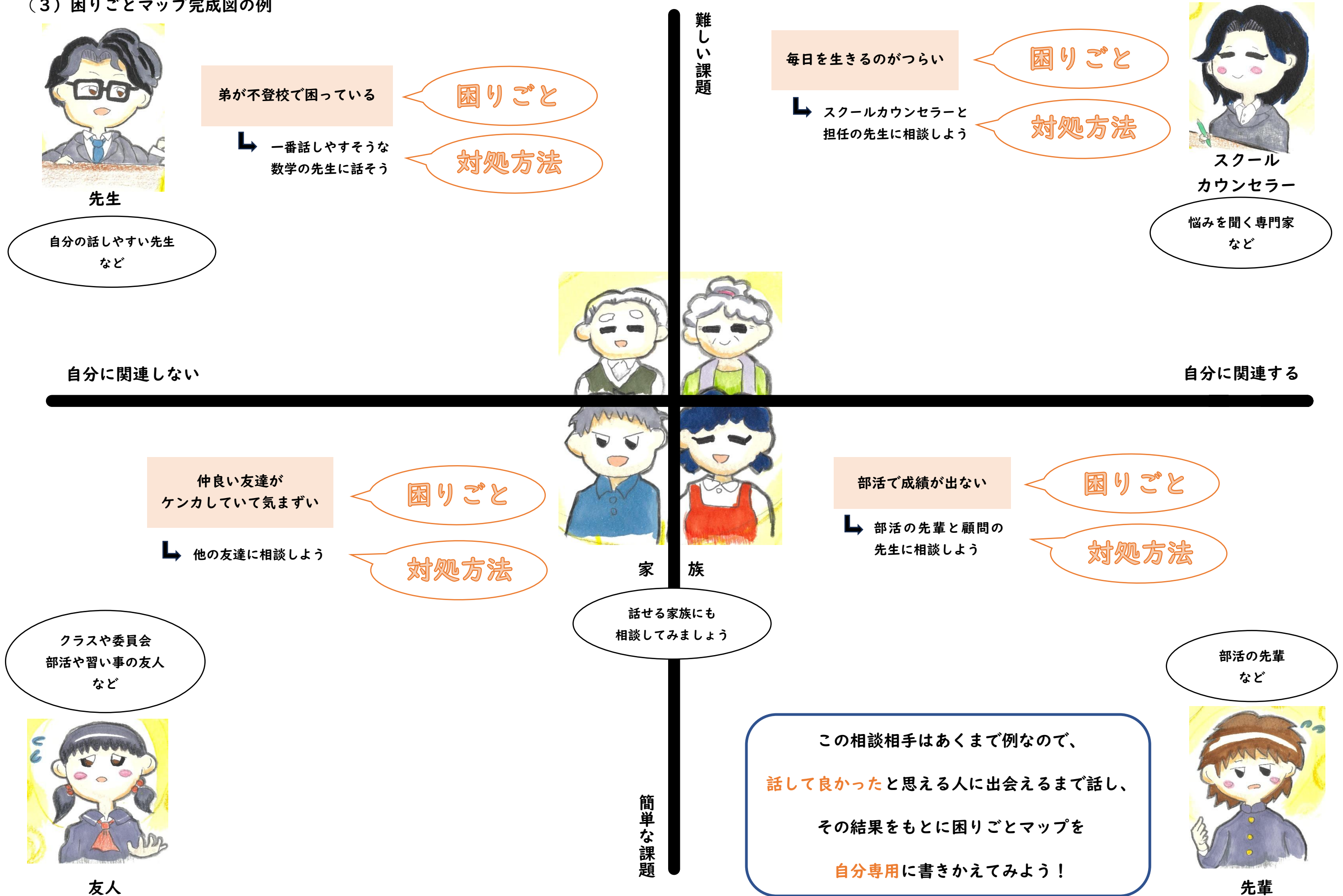


自分に関連する

簡単な課題



(3) 困りごとマップ完成図の例



5 話すこと、相談することの大切さ

(1) 隣のひとと話し合ってみよう

困りごとマップで隣のひとに話してもいいことがあれば、話してみよう。

～話すポイント～

1. 最初の言葉は決まってない。
「思っている気持ち」をそのまま伝える。
2. 話していてももっとつらくなったらいったん休もう。

～聴くポイント～

1. 相手のことをもっと知る。
2. 話しているひとの話を止めないようにする。
3. すきなひとや推しの話を聞くように聴いてみよう！

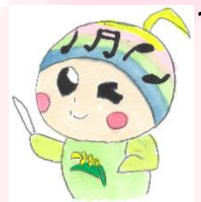
(2) 話したことで感じたことはなにか？

今回は友人に「日々のちょっとした悩み」を話してみました。

悩みを相談したことで、感じたことを下の枠に書いてみよう。

・	_____
・	_____
・	_____
・	_____

(例：少し心がラクになった。 / 悩みが1つ減ってすっきりした。)



(3) 大学生に聞いた「相談してどう変わったか」の体験談



中学の時、同級生に悪口を言われたりや
悪ふざけをされて、死にたい思いを抱えていた。
今日、明日と先生に会って話すことを楽しみに、
生きることの専念していた。

相談したひと

②先生



陸上部に所属していて、記録の伸び悩みと
人間関係で嫌気がさして退部した。
気持ちも何もかもがどん底だった。
両親と、部活で一番仲良かった友達に話した。
誰かに話すだけでも気持ちは楽になった。

③先輩
④友人
⑤両親



自分が発達障害だということを親から伝えられ、
ショックを受けた。
でも、色々なひとに相談して支えてもらった。
そして、支えてもらっていることに
日々感謝しながら生活するようにしていた。

①スクール
カウンセラー
②先生
③先輩
④友人
⑤家族

つらくても、自分が悪いと思っても、

自分一人で抱え込むことは必要ありません。

むしろ、誰かに話して、気持ちが楽になる。

そして、悩みが解決し、相談したひとと仲良くなれる。

それって、人生において生きやすくなる、

素晴らしいコツなんです。

第3章

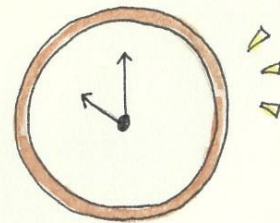
6 今日からできること

生活の工夫・睡眠・運動をすることで、
ストレスをなるべく減らし、毎日楽しく過ごす
ことができます。

(1) 睡眠の大切さ

睡眠には、日中活動し続けてへとへとになった脳や体を
休養させて疲労を回復する働きがあります。

① 毎日同じように睡眠時間を確保する



決めた時間に寝る、
決めた時間に起きる、
寝すぎには気を付けましょう。

睡眠の大切さ

中学生は8～10時間の
睡眠時間の確保が理想です。



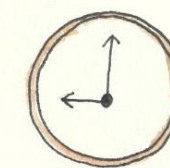
健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より

② 寝る1時間前には画面から離れてリラックス

テレビ、スマホ、ゲームやタブレットなどからの強い光は、
メラトニンの分泌量を減らしてしまうことがわかっています。
メラトニン量が減ると眠りづらくなり、
睡眠の質も下がりやすくなります。

リラックスの例

つめを切る・つめをみがく
部屋の片づけ・部屋のそうじ
アロマをたく
軽いストレッチをする
あたたかいお湯（白湯）を飲む
日記を書く
明日の目標・計画を立てる
読書 など



③ 家を出る1時間半～2時間前に起床

余裕をもって準備し、なるべくトイレを済ませてから出発しよう。

家を出る時間

:

起きる時間

:

寝る時間

:

※家を出る時間から逆算して
時間を書いてみよう。



(2) 生活の工夫

日々の生活の中で、できることから取り組んで、
毎日を気持ちよく過ごしていきましょう。



② 朝食をとる

「全身の体内時計」は、
朝食をとることでリセットされ、
エネルギーが出てきます。

③ なるべく明るく考える

明るい考え方が難しい場合は、
寝る前に
「今日よかったことを3つ」
探してみましょう。
だんだんと明るい考え方が
できるようになります。

明るい考え方のコツ

飲み物がちょっとしかない	→	飲み物が余ってる
雨が降っていて残念	→	雨の音が気持ちいい
初めてで怖い	→	できることが増える



生活の工夫

① 朝日をあびましょう

カーテンを開けて寝ると
朝日が入り
脳が活性化し
起きることがとても
楽になります。



④ 寝る1時間半前までに お風呂から上がる

寝る時間 _____ :

↓

お風呂から上がる時間 _____ :

↓

お風呂に入る時間 _____ :

※理想の寝る時間から逆算して
時間を書いてみよう。



(3) 運動の効果

運動は、気分のリフレッシュになるものとして注目されています。
運動をうまく取り入れてみよう。

② すきま時間に体をうごかしてみる。

どれなら出来そう？
(やれそうなこと、
出来そうことに
チェックをつけよう)

- ☐ キャッチボール
- ☐ バドミントン
- ☐ 早歩き
- ☐ 散歩
- ☐ サイクリング
- ☐ 掃除
- ☐
- ☐

(他にやれそうなことが
あれば加えてみよう)



休み時間にちょっと体をうごかしてみよう。
放課後には部活動など、打ち込めるものをつくってみよう。



運動の効果

① 体をうごかすことを、意識してみる。

1日最低でも20分の早歩き
(登校中に早歩きしてみよう。)



③ 思いっきり体をうごかしてみる。

週に2～3回、45～60分の
軽いジョギング・サイクリング・ダンスなどの
汗をかく運動をしてみよう。



からだをうごかせる
郡山市の公園情報

運動をするところもからだもすっきり、

ストレスにも強くなるよ。

さらに、頭がよくなるかも・・・。



～ あとがき ～

学校や家で悩んでいた、泣いていた、落ち込んでいた、いじめられている。

そんな状況を予防するためにこのワークブックは作られました。

悩みがなくても、今後お守りとして持っていればいつか役に立つ。

そんなワークブックを目指しました。

学校教育において「相談することの大切さ」を伝える

一助となれるのなら嬉しい限りです。



今回若年層自殺予防ワークブック制作プロジェクトに携わってくださった、
日本大学芸術学部の諸井楓さん、日本大学工学部の有志の皆様、
国際ロータリー第2530地区 郡山北ロータリークラブの皆様、
郡山市セーフコミュニティ推進協議会自殺予防対策委員会、郡山市保健所の皆様には感謝申し上げます。

郡山市セーフコミュニティ推進協議会自殺予防対策委員会 委員 岡谷 美紅

(令和5年4月～令和7年3月)



諸井 楓

今回イラストを担当させていただきました。中学校生活、様々なことで悩みがあると思いますが、このワークブックを通して少しでも悩みを解決するお手伝いができたらと思います。



畑中 勇希

今回このプロジェクトに参加してみて、自分から行動を起こす難しさと、それ以上に勇気を出せば、誰かの役に立てることを知ることが出来ました。

これから、様々な未来が皆さんを待ち受けていると思います。時には上手く行かない事もあるでしょう。そんな時には誰かに助けを求めることも大切です。また、自分が上手くいっている時には、誰かに手を差し伸べることができるはずです。

皆さん、要はこの世界は助け合いによってできています。自分は1人じゃないということを忘れないでくださいね。



T・O

分からないことや嫌なことを人に話すことは悪いことじゃありません。1度きりの人生大切に考え、最善の選択をしましょう。

日本大学
工学部有志
のみなさん



参 考 文 献

- ・「うまく相談できない自分」にサヨナラする本
神戸正博著／株式会社イースト・プレス発行
- ・子どもが幸せになる「正しい睡眠」
成田奈緒子・上岡勇二著／株式会社産業編集センター発行
- ・健康づくりのための睡眠ガイド 2023
(令和6年2月健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会)
- ・今日がもっと楽しくなる行動最適化大全
ベストタイムにベストルーティンで常に「最高の1日」を作り出す
樺沢紫苑著／株式会社 KADOKAWA 発行
- ・運動によるうつ病・うつ状態の予防に関する基礎知識
(（財）宮城県成人病予防協会 学術・研究開発室長 小島光洋、
東邦大学医学部医学科講師 井原一成)
<https://www.health-net.or.jp/etc/pdf/utsu.pdf>



【相談窓口】

学校のスクールカウンセラーのいる

時間帯を記載しましょう

： ～ ：



こころ全般



○郡山市保健所

024-924-2163

月～金 8:30～17:15

○こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

月～金 9:00～17:00

18:30～22:30

○#いのち SOS

0120-061-338

(24時間対応)



ひきこもり

○福島県ひきこもり相談支援センター

024-955-6203

火～土 9:30～17:30

(相談は予約制)



学校生活

○郡山市総合教育支援センター

024-924-2541

毎日 8:30～18:00

(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く)

いじめ

○郡山市いじめ法律相談ホットライン

024-935-0080

毎月第2水曜日 15:00～17:00

○ふくしま24時間子ども SOS ダイヤル

0120-916-024

24時間対応

不登校など教育相談

○福島県教育センター

0120-453-141

月～金 10:00～17:00

性的犯罪

○性犯罪被害110番

0120-503-732 (#8103)

24時間対応



ひとりぼっち

○福島いのちの電話

024-536-4343

毎日 10:00~22:00

第3土 10:00~翌朝10:00



LINE

○生きづらびっと

@yorisoi-chat



○こころのほっとチャット

@kokorohotchat

https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

毎日 9:00~11:50 (11:00まで受付)

12:00~15:50 (15:00まで受付)

17:00~20:50 (20:00まで受付)

21:00~23:50 (23:00まで受付)

4:00~ 6:50 (6:00まで受付)

※毎月最終土・日曜日 0:00~5:50

(1回50分/1日1回まで)

○こころつながり@福島

毎日 18:00~22:00 (21:30まで受付)



LINE・メール・電話（10代20代女性）

ONPO 法人 BOND プロジェクト

LINE: @bondproject

月・水・木・金・土 10:00~22:00 (21:30まで受付)

メール: hear@bondproject.jp (24時間対応)

電話: 080-9501-5220 火 13:00~17:00

木・土 18:00~22:00



メール

○福島いのちの電話

URL...<http://www.fukushima-inochi.com/email-consultation.html>

※返信にはおおむね5日程度を要します。



AI・オンライン相談

OKOKOROBO

<https://www.kokorobo.jp>





令和7（2025）年3月 発行

挿 絵/日本大学工学部 美術部、日本大学芸術学部

発行協力/国際ロータリー第2530地区 郡山北ロータリークラブ

発 行 者/郡山市セーフコミュニティ推進協議会 自殺予防対策委員会

編 集/郡山市 保健福祉部 保健所 保健・感染症課

〒963-8024 福島県郡山市朝日二丁目15番1号

TEL 024-924-2163 FAX 024-934-2960

E-mail hokenkansen@city.koriyama.lg.jp

