

01

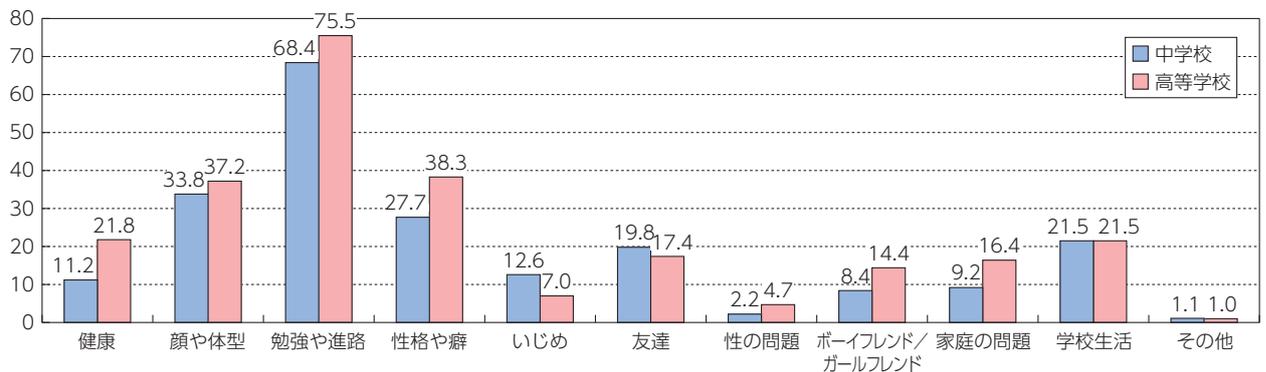
高校生の悩みや不安とその対処方法

高校生等の84.9%（中学生の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。

人から好かれない、成績を良くしたい、といった何とかうまくやっってい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。



厚生労働省「全国家庭児童調査」（平成21年度）

（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。

同じストレスが原因でも、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、よい人間関係がつかれない場合は、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、避けることが難しいものもあります。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身近な誰かに相談してみよう。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。
- 家族や先生以外にもスクールカウンセラー（心の専門家）に相談することもできます。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。
- 音楽を聞いたり、体を動かしたりといった趣味をもつなど、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、身長之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、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。

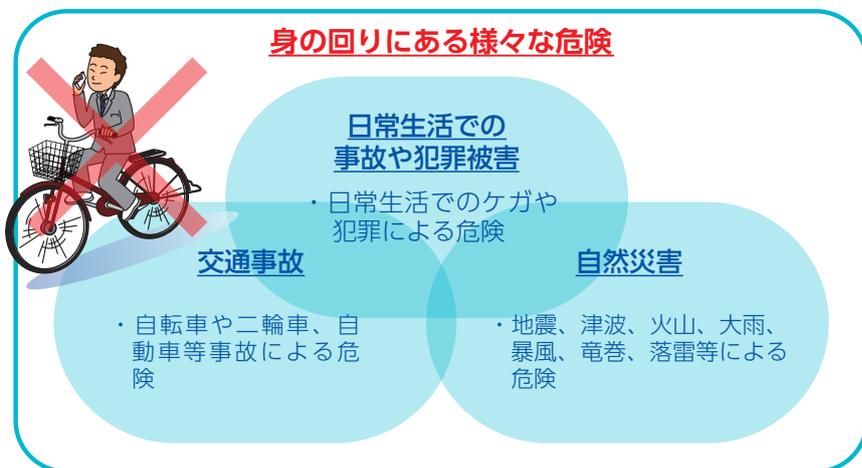
「いのちを支える相談窓口一覧」（都道府県・指定都市別の相談窓口一覧）
<http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

「24時間子供SOSダイヤル」
 0120-0-78310（通話料無料）

02

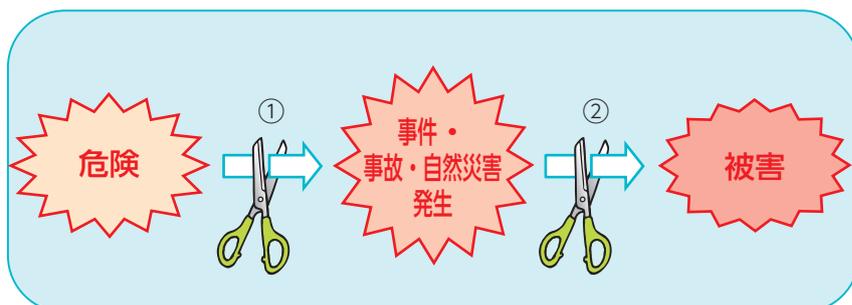
考えよう、日々の事件・事故 災害から身を守るために…

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、正しい知識をもとに「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しやすくなります。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、身の回りにある危険を理解し、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。

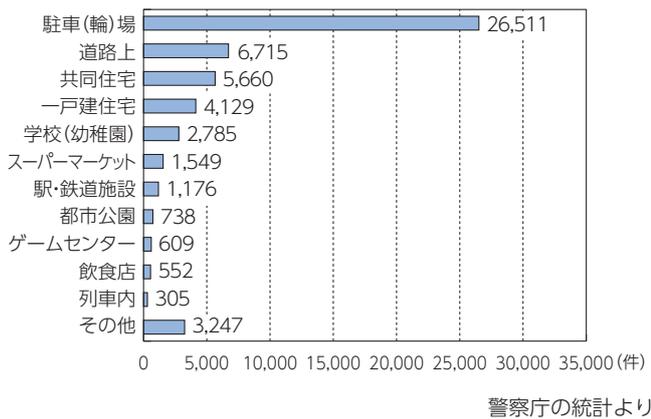
「事件・事故・自然災害」で起こることを想定し備えておくことで被害を軽減することができます。

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）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28年だけで47,783件発生しています。その他に暴行（1,314件）、強制わいせつ（1,053件）、傷害（862件）なども発生しています。このような犯罪は駐車（輪）場、道路上、住宅、学校など様々な場所で発生しています。

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たり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。**

高校生（20歳未満）の場所別被害件数（平成28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

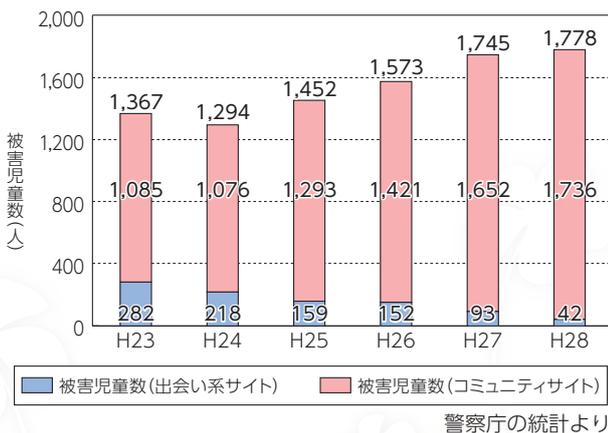
危険発生時の
対処法



・逃げる
・声を上げる
・助けを求める
など

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！

コミュニティサイト等の利用に起因する被害児童数の推移



近年、コミュニティサイト等に起因した被害児童数は増加しています。

スマートフォンを利用し、チャットや同時に複数の人と交流ができるようなアプリなどを通じて、面識のない人と出会い、児童買春や児童ポルノなどの犯罪被害に遭うケースが多くみられます。

※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。



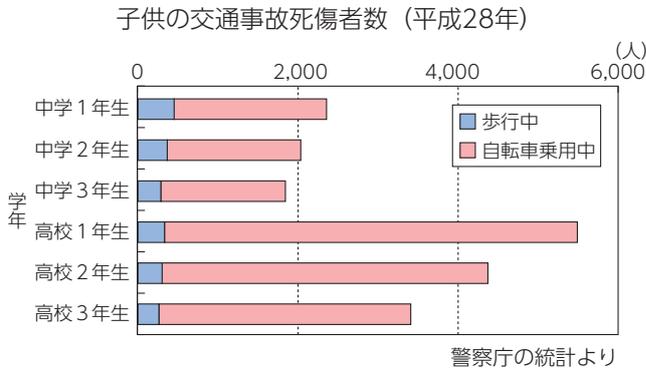
警察庁パンフレットより

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。

03

君たちの自転車の乗り方は安全？

■ 高校生の自転車事故が多い！



高校生になって自転車通学をはじめた人も多いでしょう。したがって、中学生より高校生による自転車事故が多くなることは予想できます。でも、高校1年生の事故が多いのはなぜでしょう？

自転車事故は、中学生、高校生とも学年が下がるほど多くなっています。はっきりした理由は明らかではありませんが、通学路や通学環境に対する不慣れ、自転車通学の経験の乏しさや運転技能の低さなどがあると考えられます。

■ 自転車の特性を知ろう！

自転車事故では、相手が車か人かによって、自転車側の結果が大きく異なります。例えば、相手が車の場合は、自転車運転者の99.6%が負傷または死亡し、車の運転手はほとんど無傷です。しかし、相手が人の場合には、自転車運転者の9.7%しか負傷・死亡にいたりませんが、相手の人は93.5%が負傷・死亡しており、傷つける側になってしまいます。

(公財)交通事故総合分析センター

自転車事故でも大きな責任を負うことになる！

- 女子高校生が夜間、携帯電話を操作しながら無灯火で走行中、前方を歩行中の看護師（57歳）の女性と衝突。看護師には重大な障害（手足がしびれて歩行が困難）が残った。
(損害賠償額5000万円、横浜地方裁判所、平成17年11月25日判決)
 - 男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員（24歳）と衝突。男性会社員に重大な障害（言語機能の喪失等）が残った。
(損害賠償額9266万円、東京地方裁判所、平成20年6月5日判決)
- ※自転車事故を対象とした各種保険制度もあります。

【「自転車運転者講習制度」の運用開始】（平成27年6月1日施行）

自転車による交通事故を減らすことをねらいとして、信号無視や一時不停止等の悪質・危険な交通違反を繰り返す者に対して、自転車運転者講習の受講が命じられるようになりました。自転車安全利用五則をもう一度確認し、安全運転を心がけましょう。

自転車安全利用五則って、具体的に説明できる？

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外、②車道は左側を通行、③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行、④安全ルールを守る（二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯など）、⑤子供はヘルメットを着用



警察庁ホームページより

自分の命だけでなく相手の命も守るために……

 文部科学省DVD教材「安全な通学を考える～加害者にもならない～」より

下の写真は、自転車を運転して、信号機のある交差点にさしかかった場面です。この次にはどのような危険が発生すると思いますか？また、事故を避けるためには、どのようなことができますか？



交差点での運転

自転車の法令違反は少なくありません。例えば、一時停止標識のある場所での事故について、一時停止の無視の割合は自転車が80%であり、自動車（36%）の2倍以上でした。信号無視も自転車では33.9%見られ、やはり自動車（16.9%）の約2倍でした。

（公財）交通事故総合分析センター、2009

交通状況は、時々刻々と変化します。交通状況内の危険を適切に認知し、次にどのような事態になるかを予測すること（危険予測）と、適切な安全行動を選択すること（危険回避）は、重要な安全技能の一つです。

自分の走り方のイメージをもとう！

自分では大丈夫だと思っていたとしても、他の歩行者や自動車の視点から見ると、危ない走り方をしている場合があります。「止まる」「見る」「確かめる」などの危険回避行動や走る速度について、自分の走り方を振り返ってみましょう。

自分の感情をコントロールしよう！

焦った気持ちで自転車を走らせると、自分の走り方はどのように変化するのかを知り、感情をコントロールする方法を身に付けましょう。また、通学時には時間的に余裕をもって出かけることも大切です。

歩道での違法駐輪はやめよう！

駅前などの歩道では様々な人が通行していますが、そのような場所に自転車を止めると、通行できるスペースが狭くなります。写真のように歩道の半分を違法駐輪車が占めると、子供や高齢者、車いすの人たちなどにとってはとても危険な場所になります。

また、自転車は歩道を通るときは、歩行者優先で徐行しなければなりません。具体的には、原則として、すぐ停止できるような速度で走行するとともに、歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は、一時停止をしましょう。歩道では、視覚や聴覚に障害のある人など様々な人が通行しています。



ある地下鉄駅前の歩道の違法駐輪