

# 体験しましょう



二人ペアになってください。

頭でわかっていても、体が動かない。  
思い通りできない時の気持ちは・・・？

## 第一次感情

悔しい

モヤモヤ

もどかしい

おもしろい

不安

戸惑い

寂しい

仕方ないあきらめ

イライラ

情けない

悲しい

恥ずかしい

# 気持ちが落ち込む理由

## 理想

学校に行くべき  
仲良くすべき  
テストは良い点数を  
運動会は一等賞に  
遅刻しない  
塾に行く...

ギャップ

現実

悔しい・情けない  
・寂しい・恥ずかしい...



# 気持ちが落ち込む理由

## 理想

学校に行くべき  
仲良くすべき  
仕事は良い成績で  
一等賞に  
遅刻しない  
がんばり続ける...

ギャップ

悔しい・情けない  
・寂しい・恥ずかしい...



# 恥ずかしい・迷惑となる・・・

うつ病かもしれないから、相談室(保健センター)に行った方がいいよ！！



私たち保健師は  
保健センターで

- ・乳幼児健診
- ・乳幼児相談
- ・健康教育
- ・家庭訪問

などを行っています。



# どんな気持ちでいるか？



## うつ病などの経験者の気持ち



- ・分かってくれるか
- ・バカにされるかも・・・
- ・弱い人間だと思われるかも
- ・弱いと思われたくない
- ・相談する元気がない
- ・相談しても仕方ない
- ・うまくしゃべれない
- ・どうせ聴いてもらえない

- ・相手に迷惑をかける
- ・うわさ話にされそう
- ・自分の汚点を出すのがイヤ
- ・「甘えるな」と怒られそう
- ・「精神科に行け」と言われそう
- ・「クヨクヨするな」と一喝されそう
- ・わかってたまるか！！
- ・成績(人事評価)が悪くなる
- ・・・・

# 気持ちに寄り添うコミュニケーション

病気

通常生活

<治療>  
後悔している

<適応>  
現在の戸惑い

<発達・開発の促進>  
夢に向かって..

やりたくても出来なくて、つらいね。一緒に考えようか？  
何かお手伝いできますか？  
I(私・愛)メッセージ  
Heart(心・命)メッセージ

頑張って！  
元気出して！  
君ならできる！  
どうしてなの？