

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

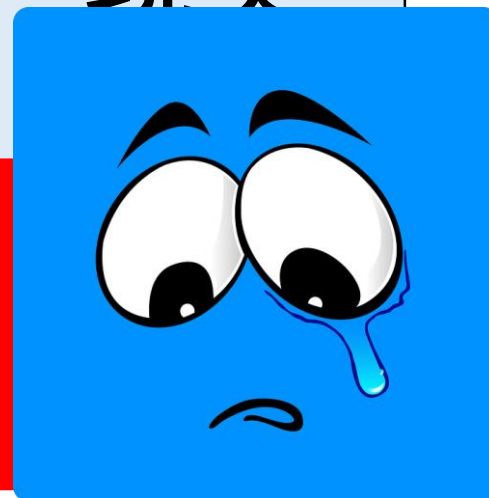
理想

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？