

Optum

“

どんな一日 だった？

会話の始め方


大切な人のことを思いやる気持ちが強くても、生活の中で、どうしたらティーンエイジャーや若者と話し合いをうまく始められるのか、よくわからないことがあります。それを容易にしてくれる会話の始め方をこれからご紹介します。「始める」をクリックすると、興味深い会話を引き出して両者が会話を進めるのに役立つ質問が表示されます。

どこから始めたら
いいのか迷っている

あなたに、 支援をご用意

Optum EAP (Employee Assistance Program) の給付を最大限活用しましょう。

**livewell.optum.comで
ご利用可能な内容をご確認ください。**



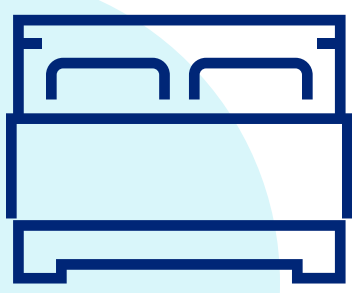
最近こんなふうに
感じたのはいつ? 🙄

誰でも時には悲しみを感じます。しかし、あなたが大切に思う人が、悲しみ、絶望感、イライラをよく感じているなら、それは、うつを示す兆候かもしれません。楽しいはずの活動が以前よりも楽しめなくなったり、睡眠や食事のパターンの変化もうつ
の兆候の場合があります¹。

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



夜眠れないときは どうするの？




夜の十分な睡眠は誰にとっても、つまりティーンエイジャーにも大人にも同様に大切です。夜は寝室に携帯電話を持ち込まない、十分な休息をとって元気に登校できるよう早めに就寝するなど、お子さんと健康的な生活習慣について話しましょう。

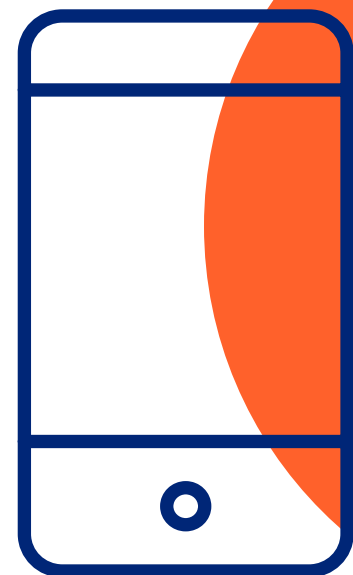
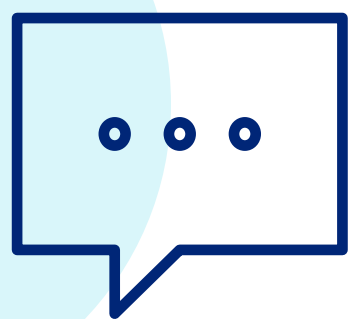


どんな食事が好き？ その理由は？

成長過程にあるティーンエイジャーをはじめ、栄養は年齢を問わず大切です。何をいつ食べるかをティーンエイジャーのお子さんが考えてばかりいるようになったら、それは摂食障害の兆候かもしれません。



ソーシャルメディアを 一週間使えないとしたら どうする？



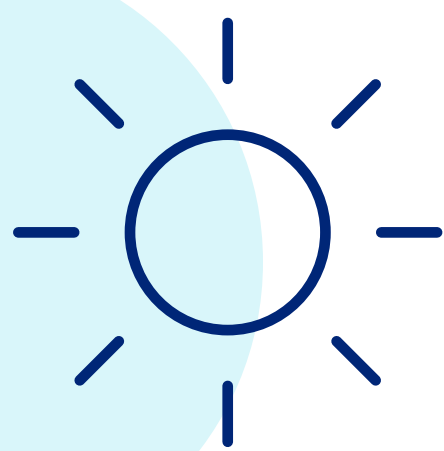
ソーシャルメディアを使うことで、他人が自分を認めてくれているか気になり、絶え間なく入ってくる通知に圧倒され、自分が何かを見逃していないかと不安になる人たちがいます¹。若い女性の頻繁なInstagramの使用も、身体的な不満、不安、落ち込み、自尊心の低さに関連しています²。

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



本当に幸せだと 最近感じたのはいつ？

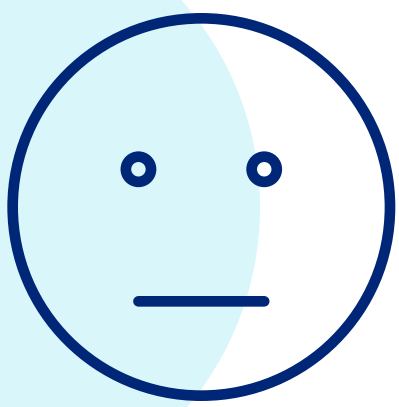


いつも幸せに感じるというのは現実的ではありません。誰にでも悪い日があります。しかし、あなたと関わりのあるティーンエイジャーや若者がしばらくの間悲しみを抱いていたら、それは、うつを示す兆候かもしれません。他の兆候としては、イライラを感じる、眠れない、眠りすぎる、罪悪感を持つ、自分には価値がないと思う、などがあります¹。

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



家庭の中と外で 違う振る舞いをするの？



職場では職業人として行動し、友人とはふざけるなど、状況をわきまえて振る舞うことが適切な場合がよくあります。とはいえ、本当の自分を見つけ、私たち一人ひとりの個性が私たちを素晴らしい存在にしてくれるということを理解し、自信を持つことも大切です。

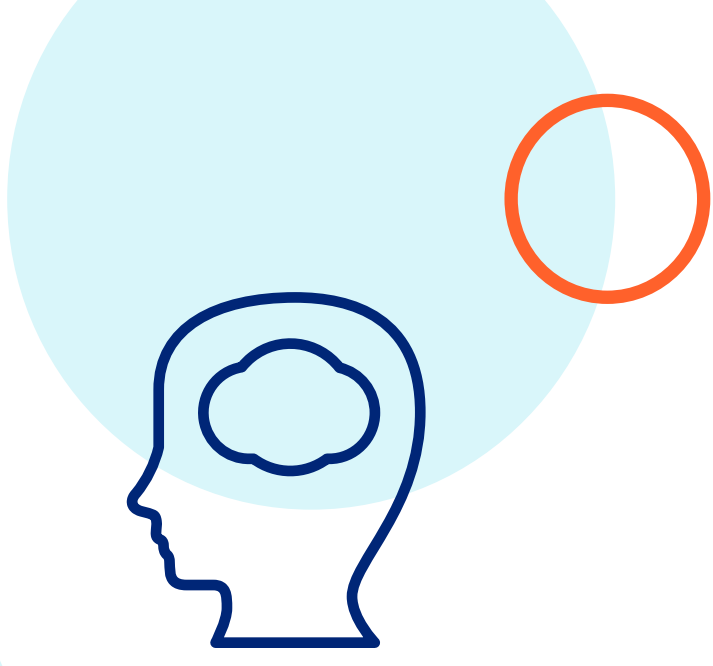


緊張したときのことを 説明してくれる？



クラスの皆の前で何かを発表したり、新しいことを試すときには、誰でも緊張することがあります。しかし緊張状態が頻繁にみられる場合は、それが一般的な状況でも特定の状況でも、不安症を示す兆候かもしれません¹。

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



今、何を一番 心配しているの？



誰でも時々心配することはありますが、常に心配するのは、不安症を示す兆候かもしれません¹。これがお子さんにあてはまると思う場合は、支援を求めましょう。健康的な食事、運動、睡眠、そしてマインドフルネスは、メンタルヘルスにも有効です²。

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.


2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.



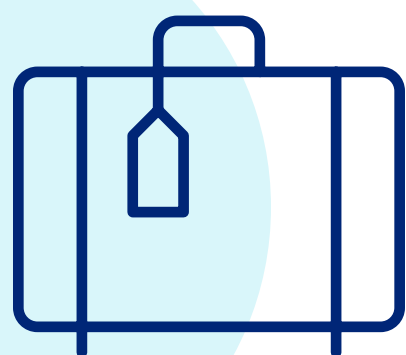
今日は何に 感謝していますか？




ありがたいと思うことについて考えると、私たちは皆、気分が明るくなります。毎朝または毎晩寝る前に、ありがたく思うことは何かを自分自身に問いかけるよう、お子さんに勧めましょう。一週間後、お子さんの気持ちに変化が起きたかどうかをチェックしてください。



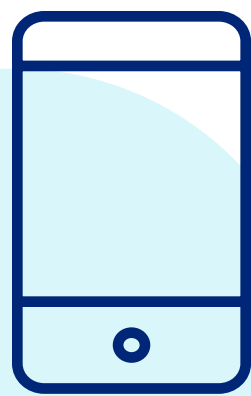
あなたにとって 一番大切なものは何？




価値を見いだす対象は人それぞれです。人間関係と、恐らくはその思い出の品々が最も大切だと思う人もいれば、購入した物品に大きな価値を感じている人もいるでしょう。何を本当に大切に思っているのか、少し時間を取って考えてみることを、お子さんに促してください。



やめたいと思う 習慣を1つ 挙げるとしたら何？




感謝の心を持つ、定期的に運動するなど、素晴らしい習慣です。その一方で、喫煙や電子タバコの使用は、健康に有害な悪い習慣です。あなたのお子さんであるティーンエイジャーや若者に、本人がやめたいと思っている習慣があるのなら、その行動の誘因となる物事に注意を払って、そのきっかけを取り除くように伝えましょう。

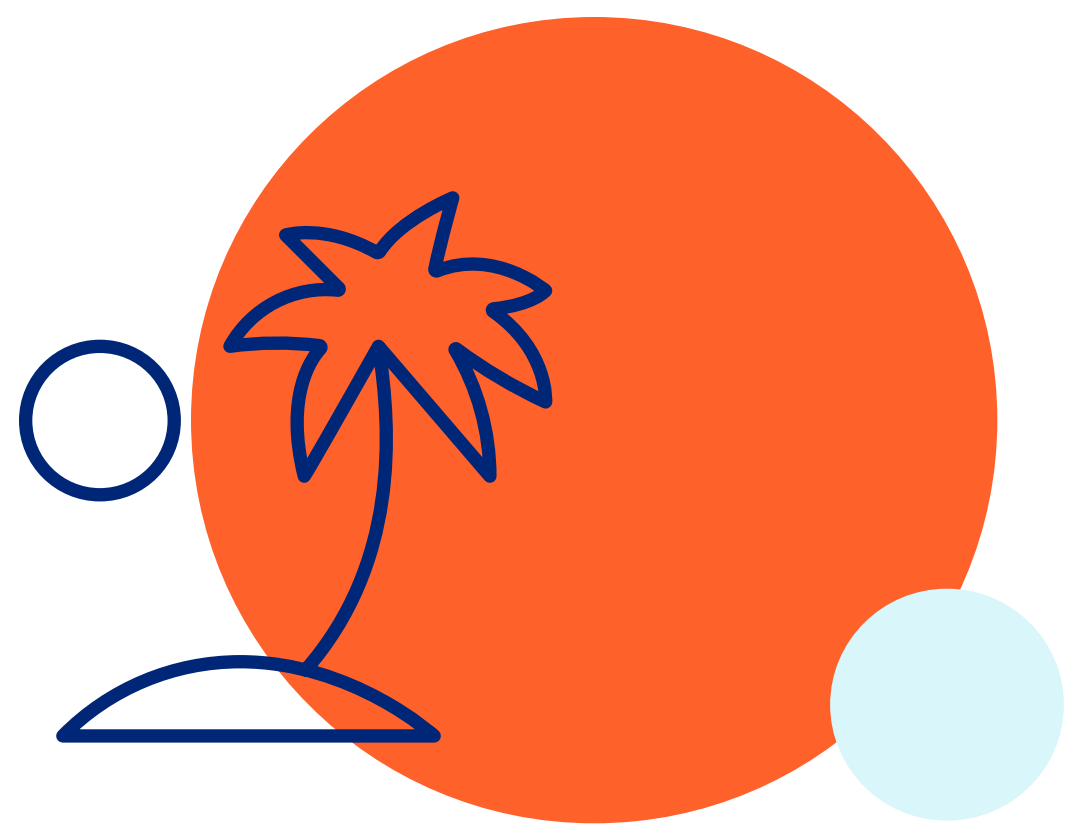
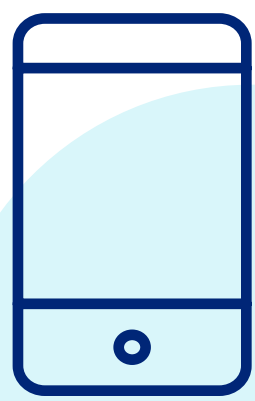


あなたがバズるとしたら どんなこと?


仲間からの同調圧力は、良い成績を維持したり大好きな活動を練習するために友だち同士がお互いを励まし合うのなら、良いものとなりえます。しかし、ティーンエイジャーが仲間に対して猛スピードでの運転、飲酒、授業の無断欠席などをするようプレッシャーをかけることは、確実に悪い影響をもたらします。



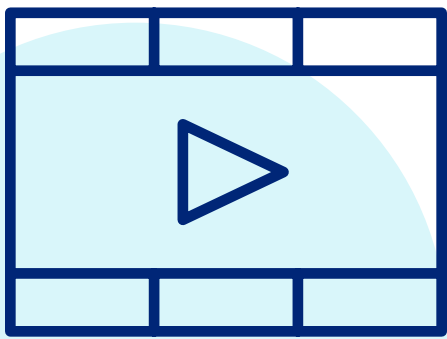
**島に一人
取り残されたら、最初に誰に
メッセージする?その
理由は?**



本当の緊急事態でも日常生活でも、良いサポートシステムを持つことは大切です。お子さんが、信頼できる相手が誰なのか知っていることを確認します。それは友人、家族、専門家など、誰でも構いません。



最近、心に響いた 本か楽曲、映画を 教えてくれる？



幸せ、悲しみ、不満、怒りなど、誰でもさまざまな感情を経験します。自分の感情を理解してコントロールすることを学ぶと、自らの生活に大きなインパクトを与えることができます¹。

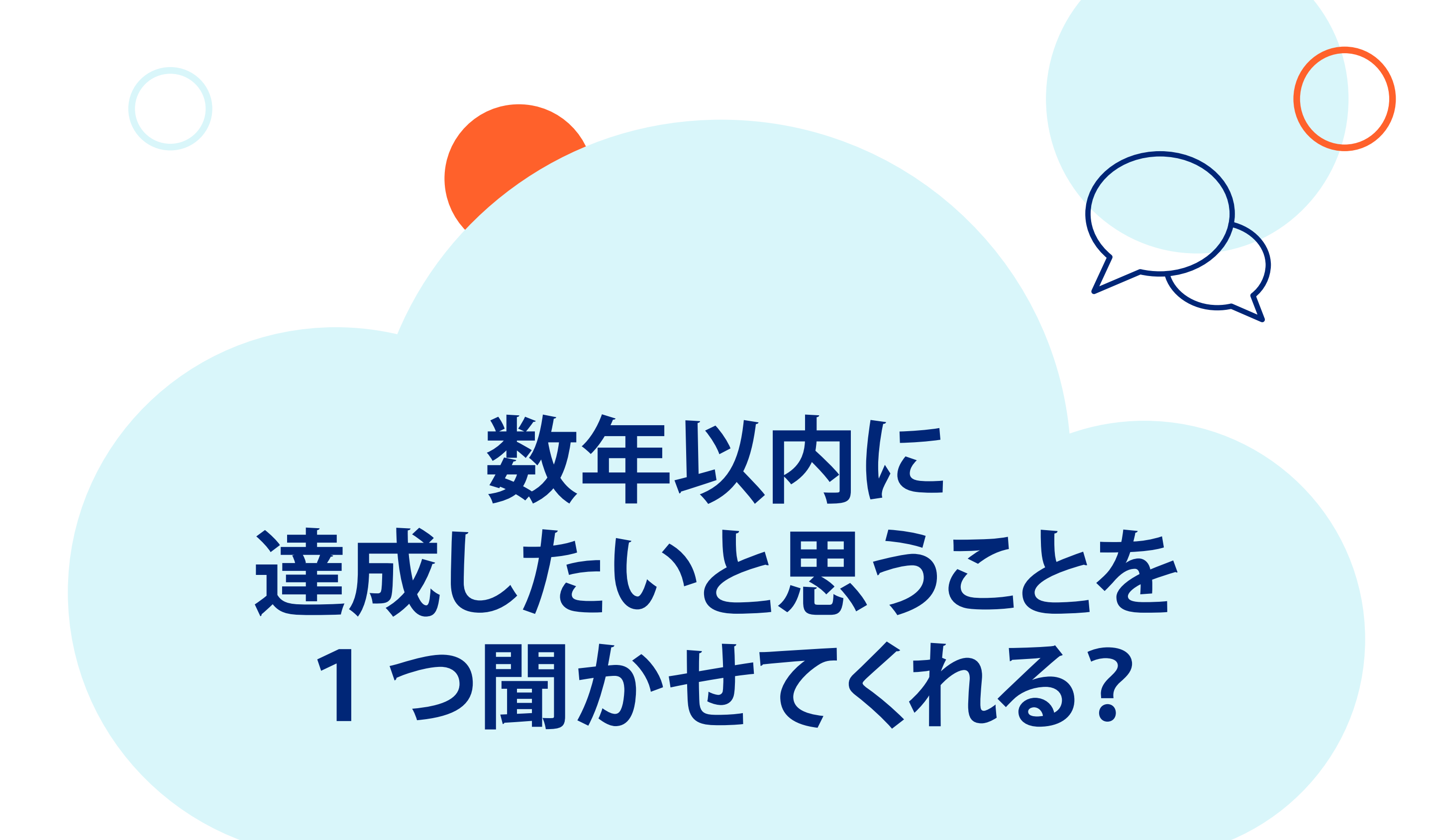
1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



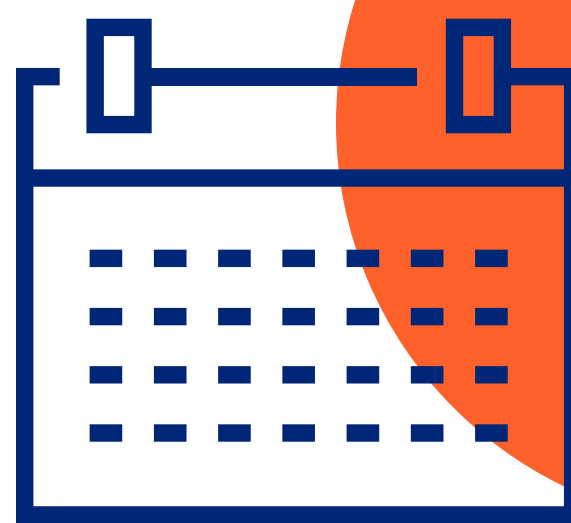
もし1万円を見つけたら どうする？



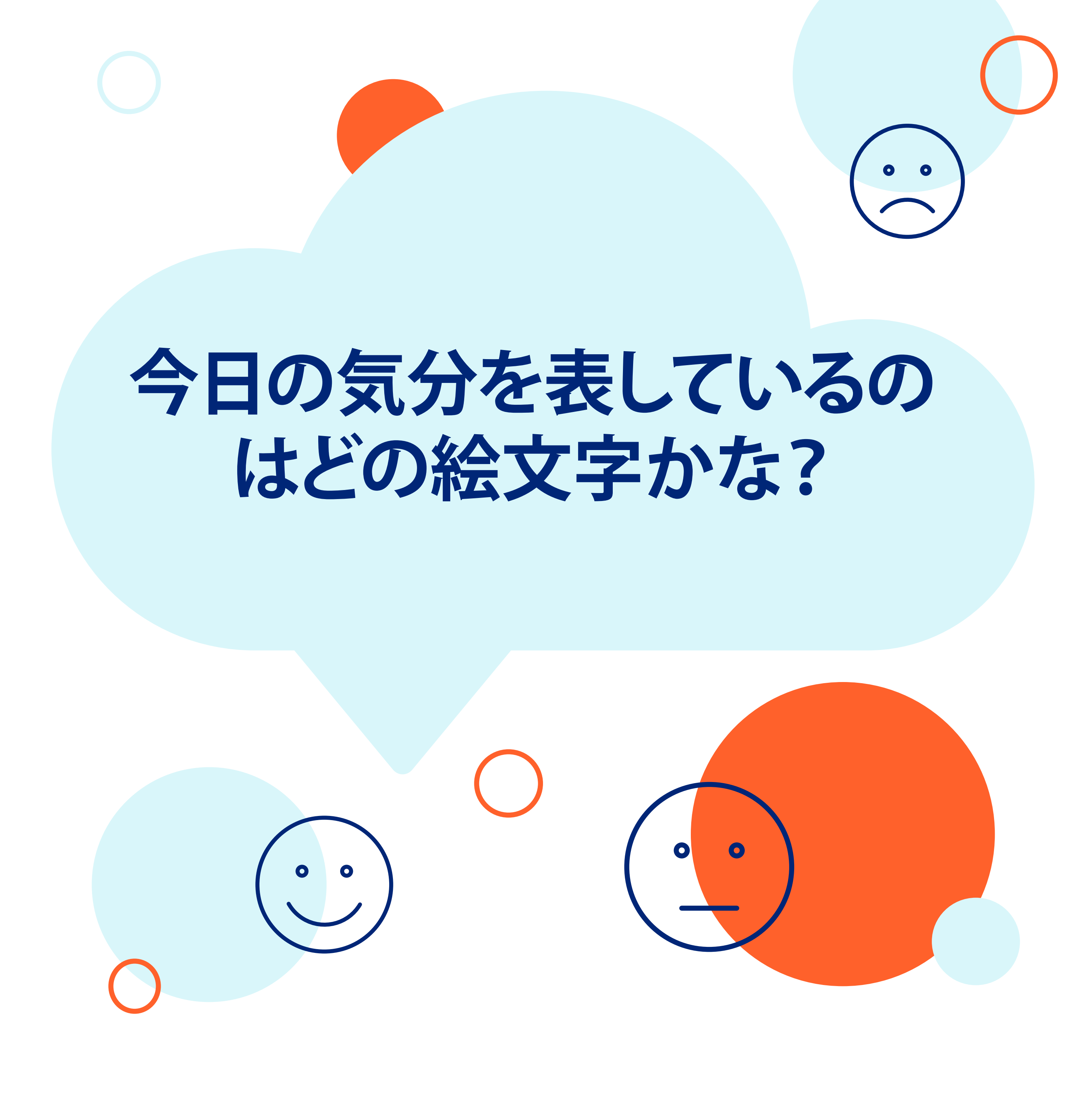
お金に関する賢明な決定を下せる大人の知識は、十代で受けたお金の教育に始まっていることがよくあります。ティーンエイジャーのお子さんに、お金を稼ぐこと、予算を立てること、長期・短期の目標に向けて貯蓄することの重要性について教えましょう。ローンとクレジットカードの仕組みについても理解していることを確認してください。



数年以内に 達成したいと思うことを 1つ聞かせてくれる？




ほとんどのティーンエイジャーは、「大人になったら何になりたい？」と質問されたことがあります。ただ、多くのティーンエイジャーがそうであるように、何になりたいのかまだわからない場合、このような質問は威圧的でストレスになることがあります。目標を定め、それをどうやって達成するかを見つけ出すのは素晴らしいことですが、あなたが生活の中で若者にプレッシャーをかけすぎていないことを確認しましょう。



今日の気分を表しているのはどの絵文字かな？

最近、誰かに「調子はどう？」と聞かれた時のことを考えてください。恐らく「元気だよ」と返事をしたのではないのでしょうか。しかし実際のところ、私たちはいつも元気なわけではありません。時には喜び、怒り、悲しみ、緊張、不満、その他もろもろの感情を抱きます。ティーンエイジャーや若者のお子さんが、本当の気持ちを認め、必要な時は支援を求めても構わないのだと理解していることを確認しましょう。



どうしたらもっと上手く
あなたをサポートできるの？



親であることは大変です。ティーンエイジャーも同じです。お互いに率直に向き合って、相手からのサポートを感じるために本当に必要なことを話し合います。最初はぎこちないかもしれませんが、強い人間関係を形作ることができます。これは今後何年にもわたり重要になります。



どうして自分は 良い友だちだと思えるの？



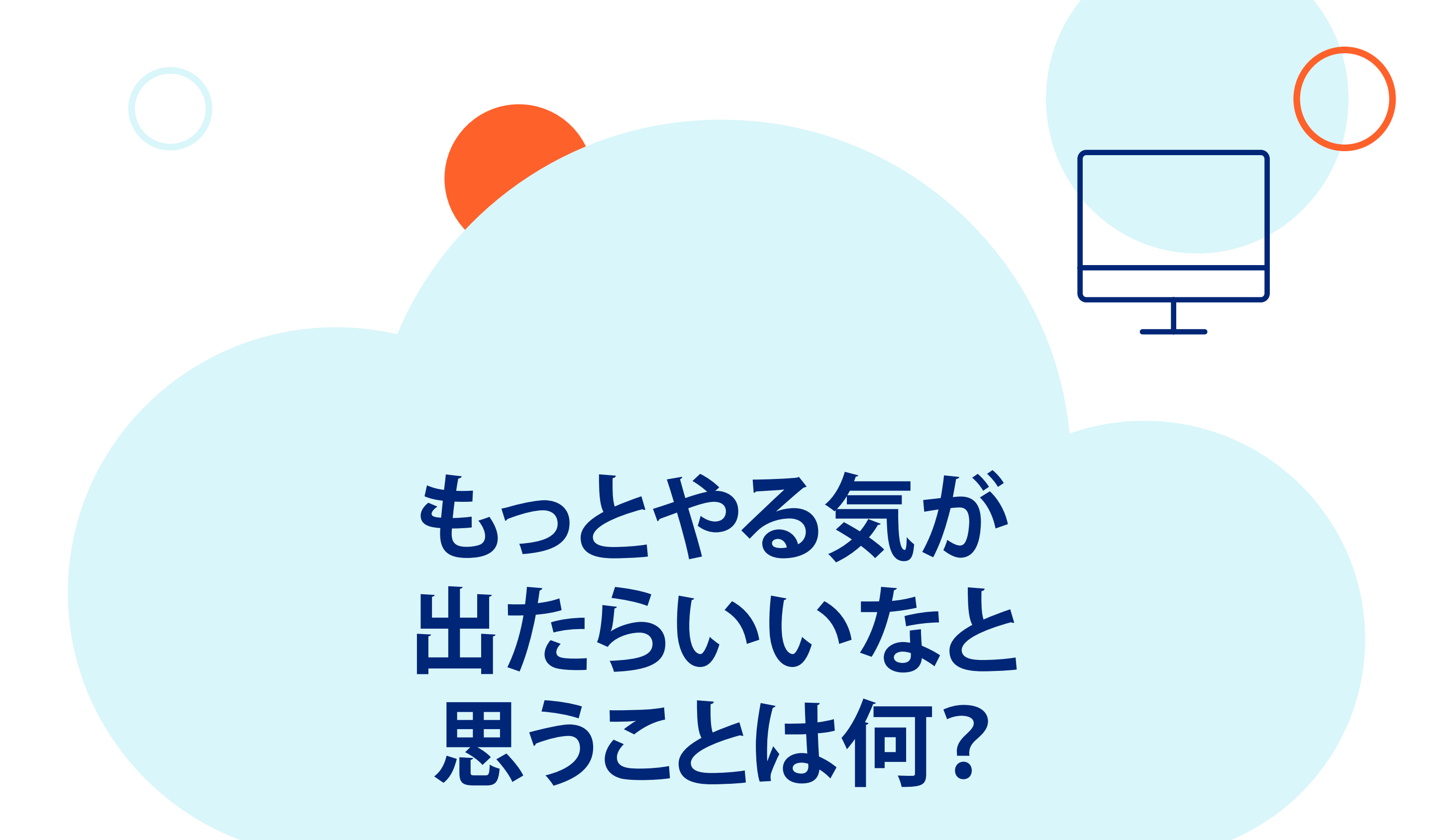
信頼、正直さ、お互いへの敬意、良いコミュニケーション。良き友人であり、デートする相手としてふさわしいと判断する理由は何でしょうか。お子さんが、お互いの尊敬と健全な特徴に基づいて付き合う相手を選ぶ方法を、理解していることを確認しましょう。



私が何をすると 一番恥ずかしく感じる？




ティーンエイジャーのお子さんと、前向きで隠し事をしない関係を育むことは大切です。これには意見の相違を受け入れ、相手の気持ちに真剣に耳を傾けて気遣うことなどが含まれます。



もっとやる気が出たらいいなと思うことは何？



大きな目標があっても、やる気を出すのは必ずしも容易ではありません。お子さんに、どんなことがやる気を出させてくれるのか聞いてみましょう。自分自身の中でやりがいがあるからそれを行うというのは、内因性の動機です。ご褒美をもらったり罰を避けたりするために何かを行うというのは、外因性の動機です。目標の達成には、この両方を役立てることが出来ます。前向きな理由を必ず重視してください。



自分の好きな ところ、好きでない ところはどこ？


自尊心とは、自分の価値を認め、自らを尊重することです。お子さんに、自分の長所のすべてについて考えるように勧めましょう。これは健全な自尊心を持つために、また、学校、仕事、生活のその他のさまざまな場面で自信を持つためにも役立ちます。



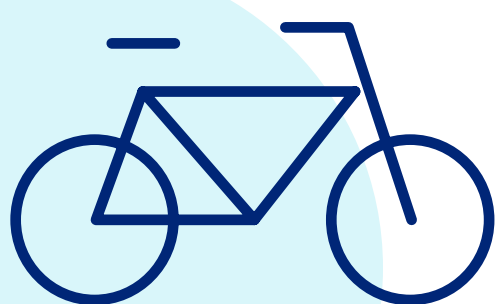
あなたが誇りに思うのはどんなこと？



自分の行いや自分自身の在り方に誇りを持つことは大切です。あなたの周りにいる若者に、少し時間を取ってでも自分自身や達成できたことを褒めるよう勧めましょう。マラソンに参加する、大学に入学するといった大きな出来事でなくてもいいのです。良い友だちでいることや他の人を手助けすることなど、日常の行いも「誇り」に値します。



今までで 一番苦労したのは どんなこと？



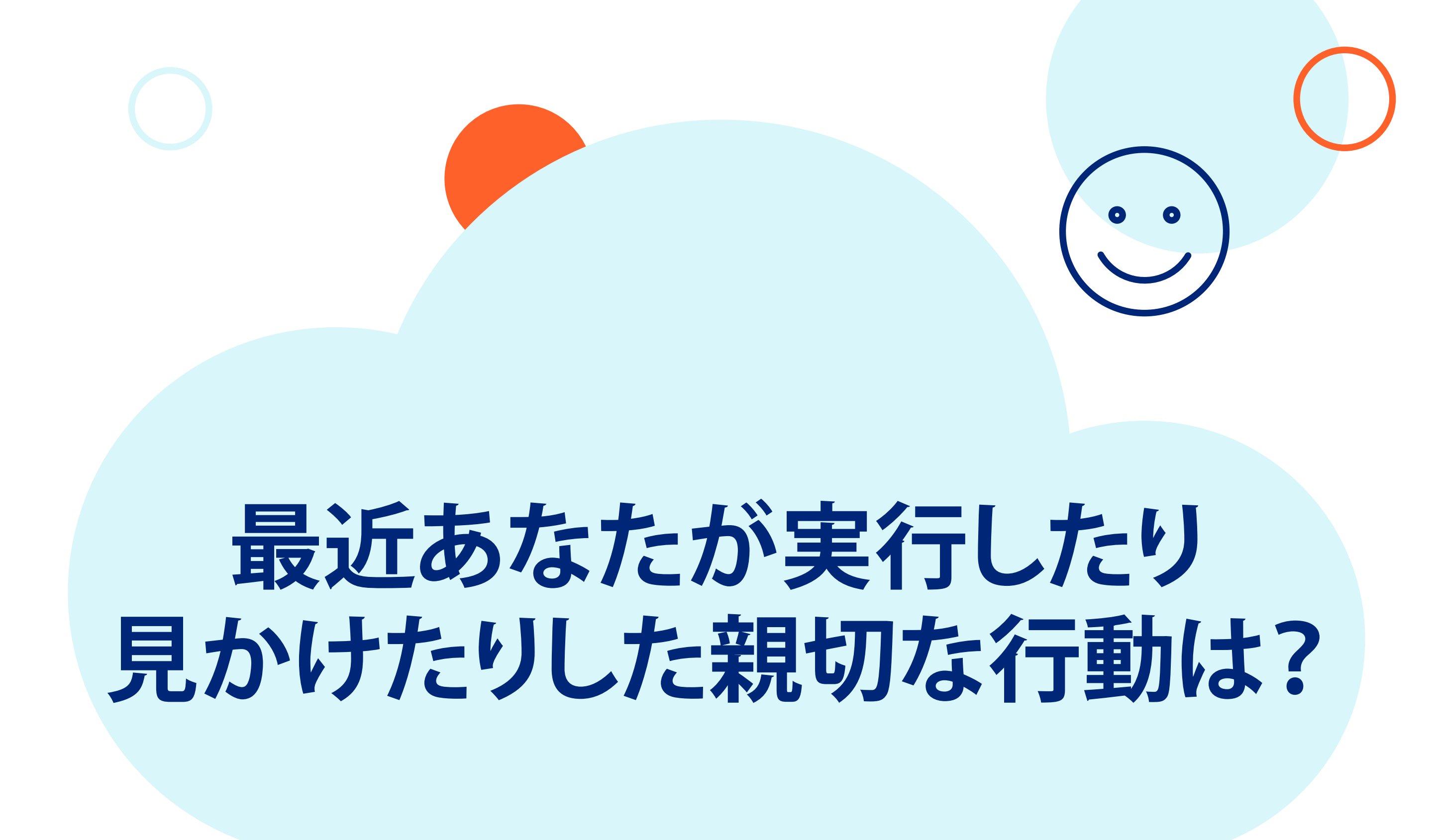
運動競技で目標を達成する、観客の前で歌う度胸をつける、大切な人と別れるなど、私たちの誰もが大きな課題に直面します。その中には私たちが選択するものもあれば、対処せざるをえないものもあります。自分が克服したすべてのことと、将来実行できるすべてのことを誇りに思うよう、お子さんに勧めましょう。



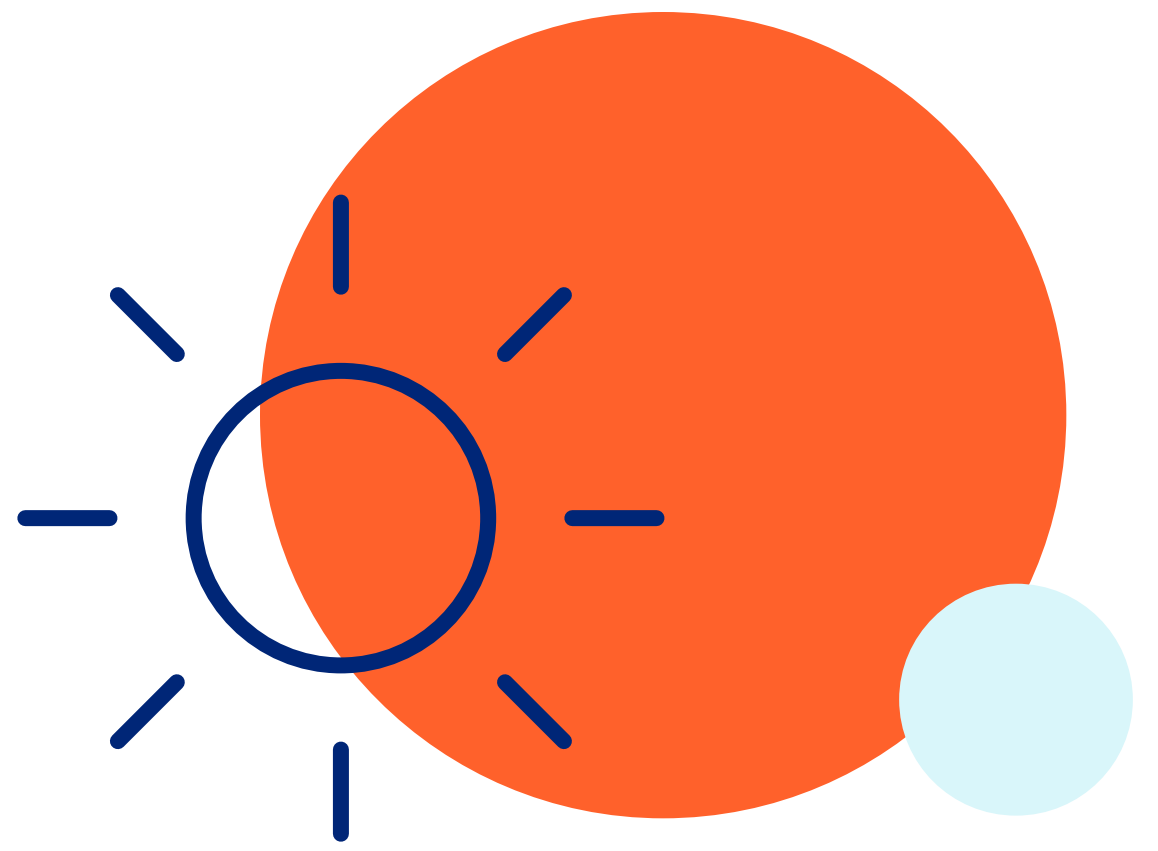
何が一番怖いと思う？



蛇。空を飛ぶこと。人前で話すこと。高い所。ほとんどの人には、何か怖いものがあります。怖れは一般的に無害です。しかし、ティーンエイジャーや若者であるあなたのお子さんが、無理をしてまで何かを避けるようなら、それは極度の怖れが続く「恐怖症」かもしれません。ほとんどの恐怖症は治療できるので、支援を求めるようにあなたの大切な人に勧めてください。




最近あなたが実行したり 見かけたりした親切な行動は？



他の人に親切にすることは、相手にとって良いだけではなくありません。自らの幸福感を高め、すこやかさを増し、身体の健康にも有益です¹。ですから、思いやりを示す方法を毎日探すようにと、お子さんに勧めましょう。他の人のためにドアを抑える、誰かと食事を分け合うなど、社会的な触れ合いがある小さな親切は、匿名またはオンラインでの行動よりもさらに大きなメリットがあるでしょう¹。


1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

apa.org/news/apa/kindness-mental-health. August 2021. Accessed October 20, 2021.

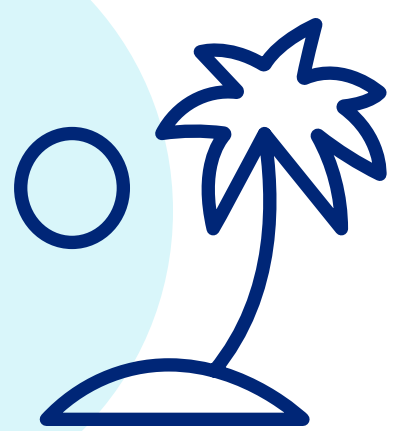


**特別な力を持てるなら
何がいい?その力を
毎日の中でどう使う?**

漫画本やスーパーヒーローの映画に出てくるように、私たちは空を飛んだり、透明人間になったり、他の驚くべきことをしたりすることはできませんが、私たちは皆それぞれが独自の方法で自分を素晴らしい人間にするスキルと特性を持ち合わせています。お子さんが、自分に備わった長所と、他の人の長所を認められるよう、少し時間を取って教えてあげましょう。



朝起きてから
夜眠るまで
あなたにとっての
完璧な一日とは？



完璧な一日を達成するのは難しいかもしれませんが、毎日、自分が楽しいと思うことや健康に大切なことに時間を使うのは重要です。まずは必ず十分な睡眠を取るようにと、ご家族に伝えましょう。そして、彼らが必ず「自分のための時間」を取って、読書をしたり、友だちと一緒に過ごしたり、楽器を演奏したり、他に自分が楽しいと思うことをして過ごすことを確認しましょう。