

「こころの SOS サイン」出ていませんか？

あなたは自分自身のこころを大切にしていますか？

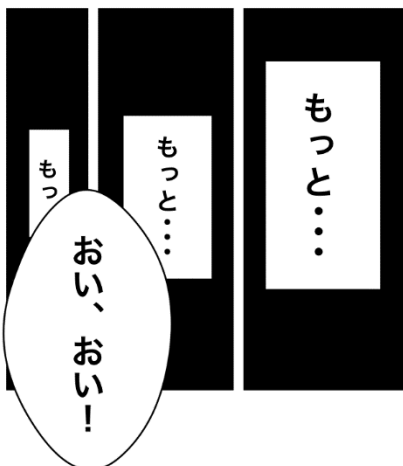
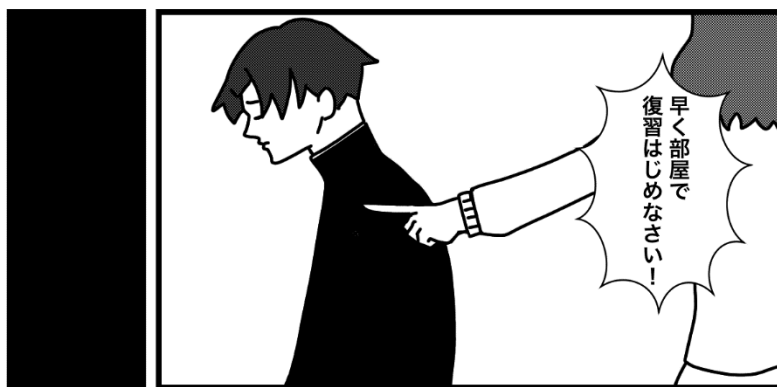
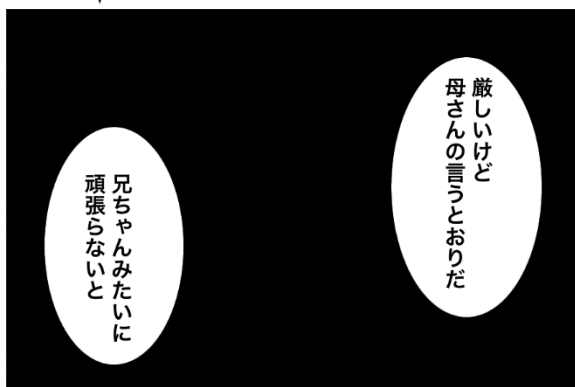
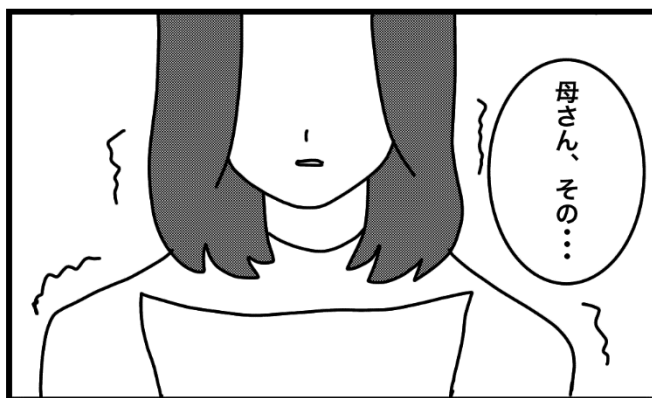
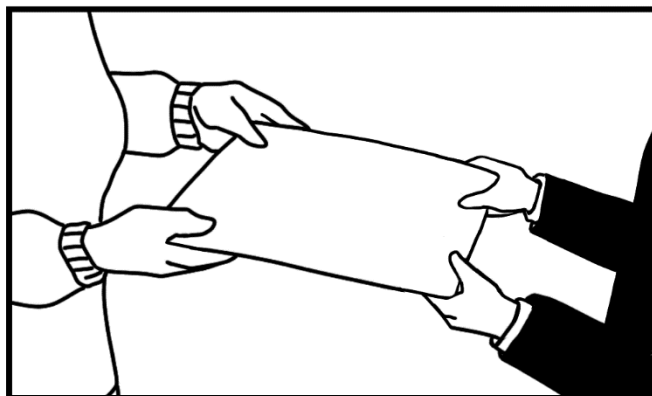
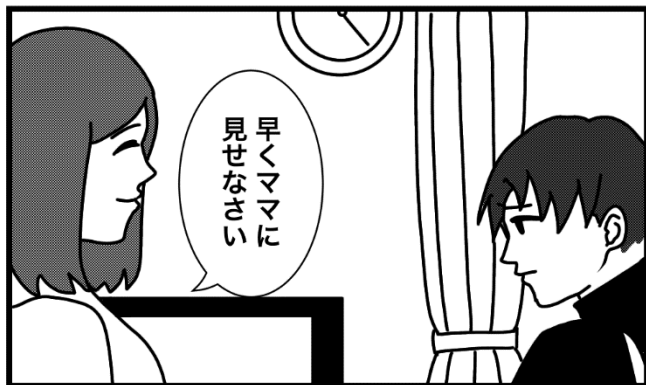
中学生の時期に、落ち込んだり悩んだりすることは自然なことです。

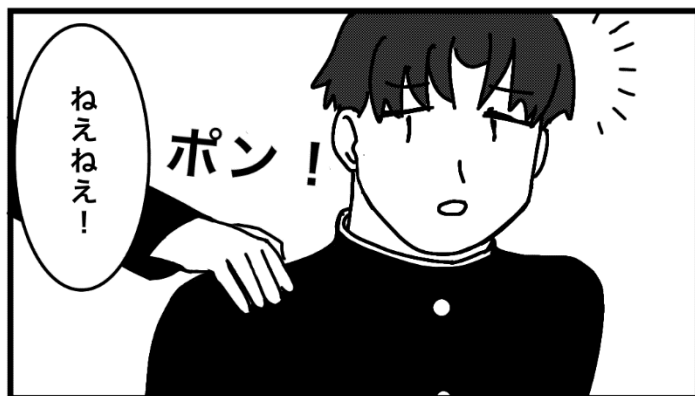
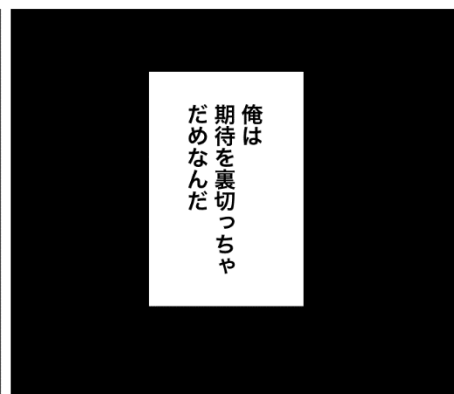
大切なことは悩んだ時に適切な対処を身につけることです。

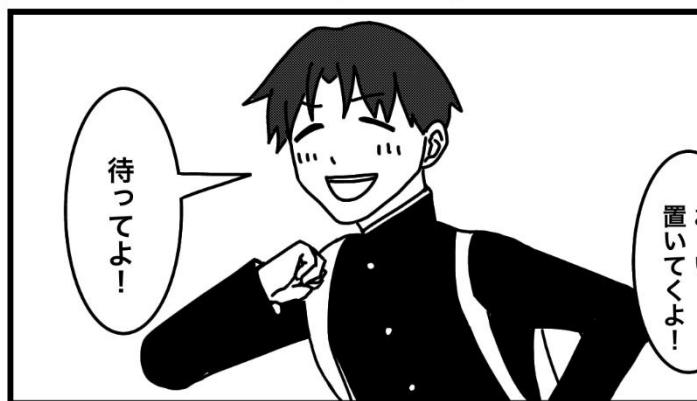
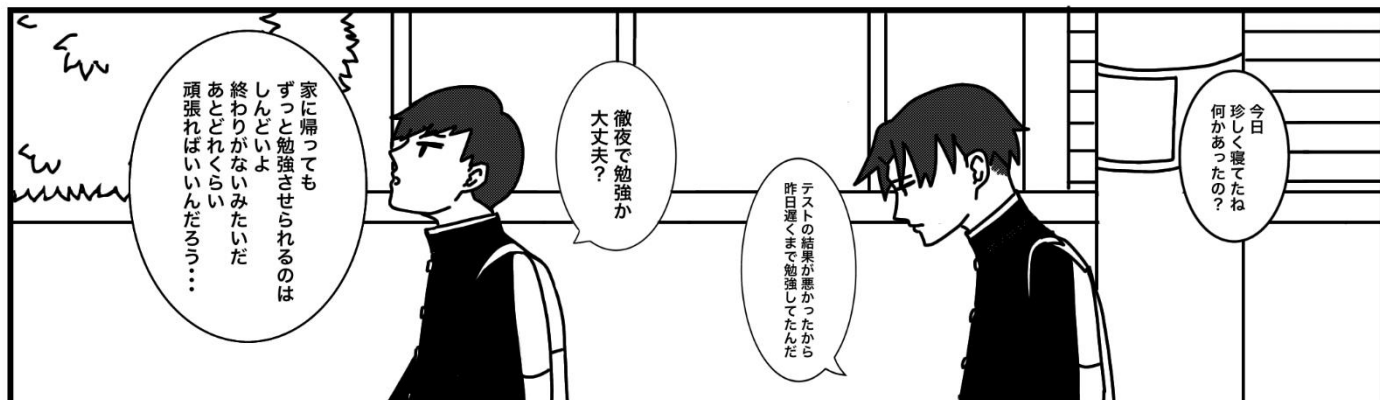
悩んでいる自分のこころに目を向けてみませんか。

Kai's Case









数週間後

部活中

最近
後輩の望月が
落ち込んで
いるみたいだ

大会が近いから
緊張してるのかな
心配だ...

今の望月は
抱え込んで
しまっている時の
俺とおなじだ

あの時の俺は
山本のおかげで立ち直れた

今度は俺が
望月を助ける番だ!

そうだったんだ...

はい

すみません
こんなこと言って迷惑ですよ

お疲れ様! 急にごめん!
最近の望月、元気ないから気になって

お疲れ様です。心配かけてすみません

実は、初めての大会で
ちゃんと実力を出せるか不安で...
最近あんまり寝れてないです

ちょっと安心!

ほっ

そっかあ
いつも通りで大丈夫なんだ

< 武田先輩

初めての大会は緊張するよね

でも望月いっぱい練習してたし

いつも通りやれば大丈夫だよ

そこまで悩んだのか

次の日

先輩!

昨日はありがとうございました
先輩に話を聞いてもらえて
何だかすっきりしました!

周りの友達に
いつもと違う
様子があつたら
声をかけてみよう

一人では解決できないことも
誰かに相談することで
安心できるかもしれないよ

望月が元気になって安心した
何か困ったことがあつたら
誰かを頼って良いんだよ

私はゆみか
中学二年生

ガラガラ

仲良しグループで
中学生活
楽しんでます

おはよー

おはよー

おはよー

みんなでいるのは
楽しい!!

ねーねー!
ついに「ヴィヴィッド」の
ライブ発表来たね!

ワイ
ワイ

うちのわ
のビジュもよかった!

でも...

ね!!!
めっちゃうれしい!!

このグループ
あんまり
わからないんだよね...

それな!
しかも東京ドーム!!

てか、みんなで
ライブ行きたくない?

キラ

写真も撮りたいし!!

キラ

うちもみんなで
行きたいな!

私も!

最近、友達の話に
ついていけないくて
ちよっとつらい...

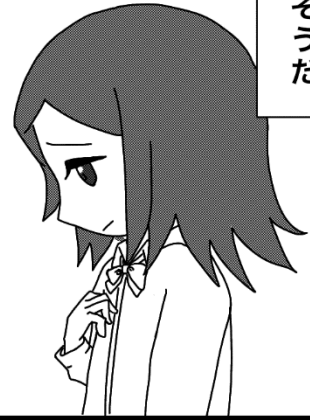
それいいね!

あつ!
でもファンクラブの人しか
行けないんだって

ゆみかも
もう入っちゃえば?

そうしよっかな...

思い返してみれば
最近ずっとそうだ



今週の月9
めっちゃよかったね！

この人熱愛
出たって！

まじ？！

ねえ！アレ？
もう食べた？

まだ！

よく分からない
話ばかりだ…

みんなに
ついていけない…



最近みんなに
ウソついて
避けがちになった

あとでねー

頑張ってるねー

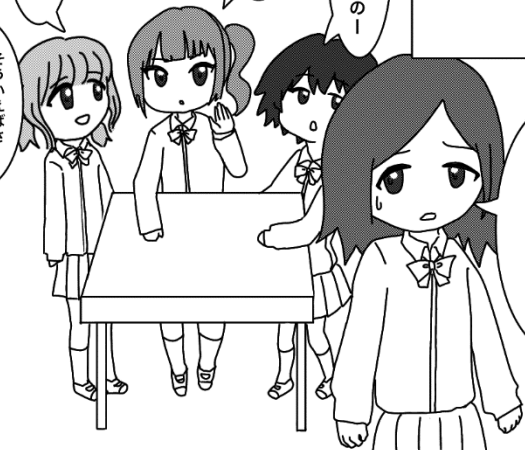
えー、そうなのー

今日もまた
ウソついちゃった…

そういえばさー
ヴィヴィッドの
新曲聞いた？

あー聞いたよー！

あつ、今日は当番活動
あるんだった



あ、今日も早く帰らないと
いけないんだつた…

また明日ね

えー
今日もー

大変だね

また明日ねー



すごく忙しいそう
だね

元気もないみたい

なんか最近
ゆみか変じゃない？

大丈夫かな



本当は用事なんて
ないのに…



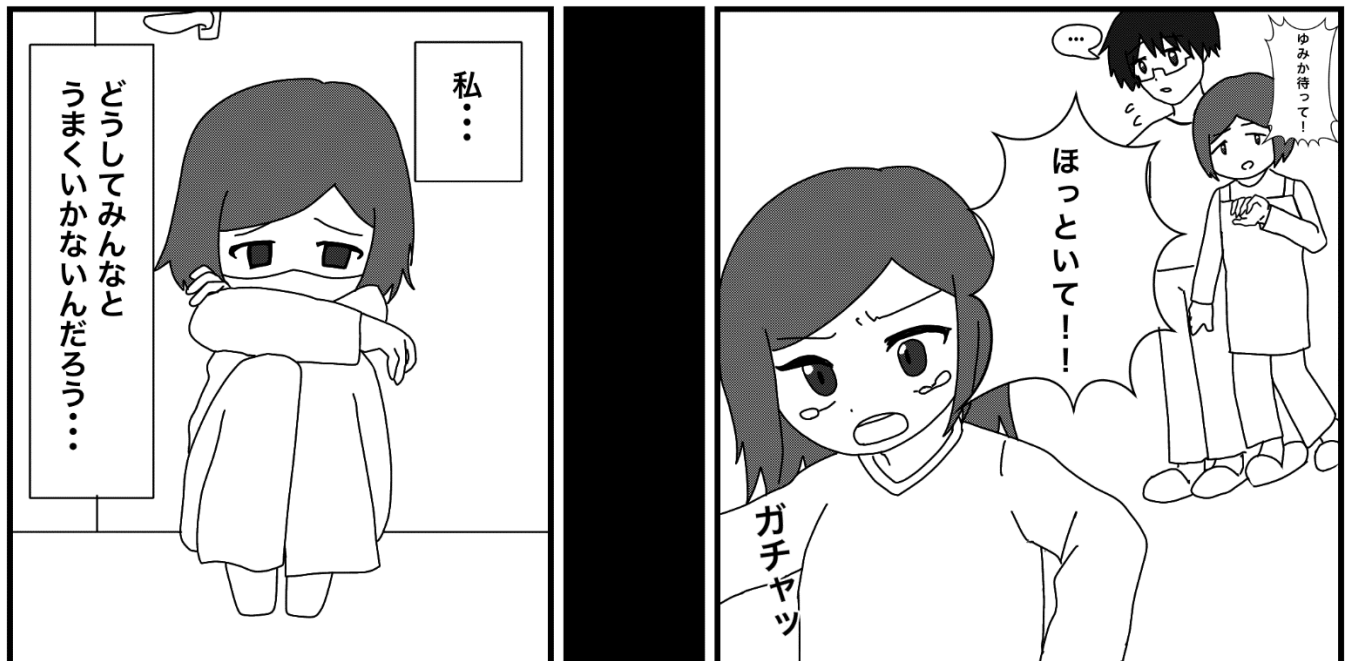
罪悪感

仲間の輪に
上手く入れない…

でも…
本当のこと言ったら
嫌われるかも

それは絶対イヤ





次の日の
放課後

保健室で休もう

昨日よく眠れなかったせい
でフラフラするな...

保健室

失礼します

体調は
どう？

最近
学校生活は
どんな感じ？

実は...

...なんです

こんなこと話して
変でしたよね...



そんなことないよ
ゆみかちゃんは一人で
悩んで辛かったんだよね
でも話したら気持ち
楽になったんじゃない？

何だか心が軽くなった
気がする

はい
ちよっと落ち着きました



だからさ

友達にも伝えて
みたらどうかかな？

えっ...
でも...



でもこのままじゃ
よくないよね...

私...伝えてみます...



失礼しましたー

あれ？

ゆみか？

保健室

ピシッ

どこが悪いの？

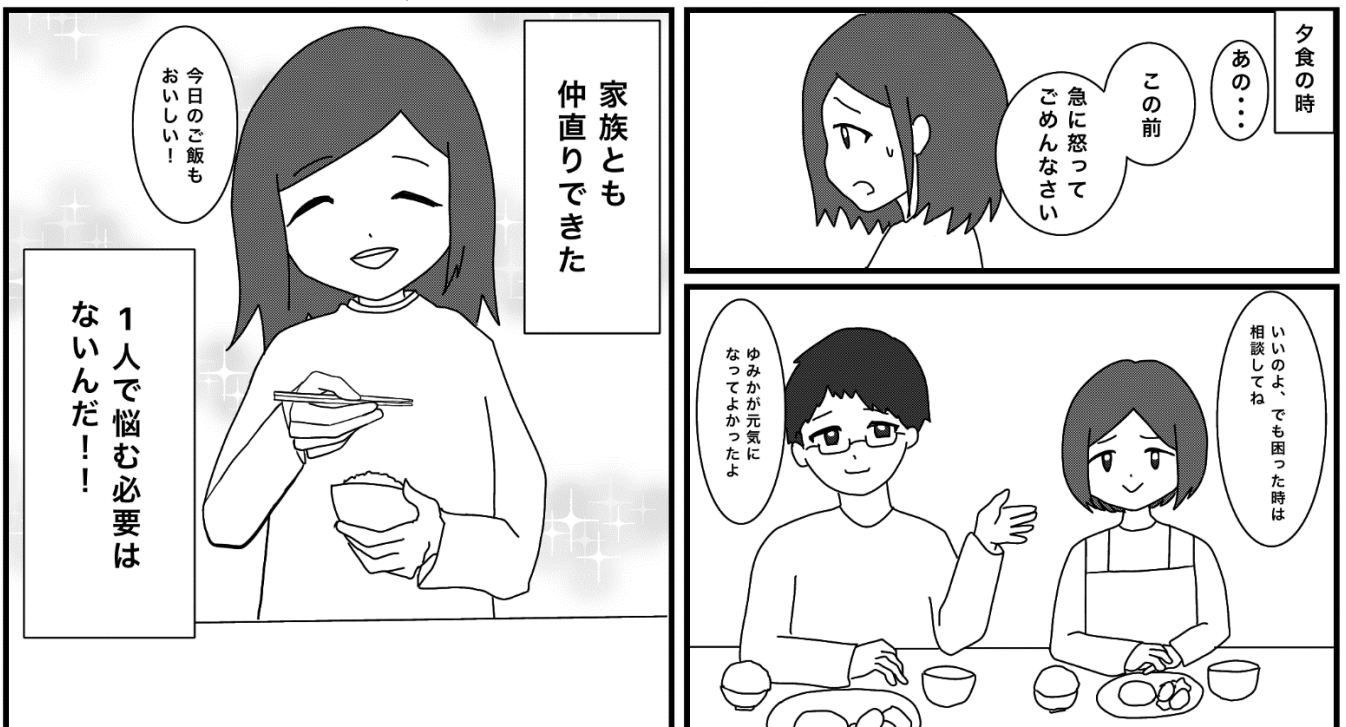
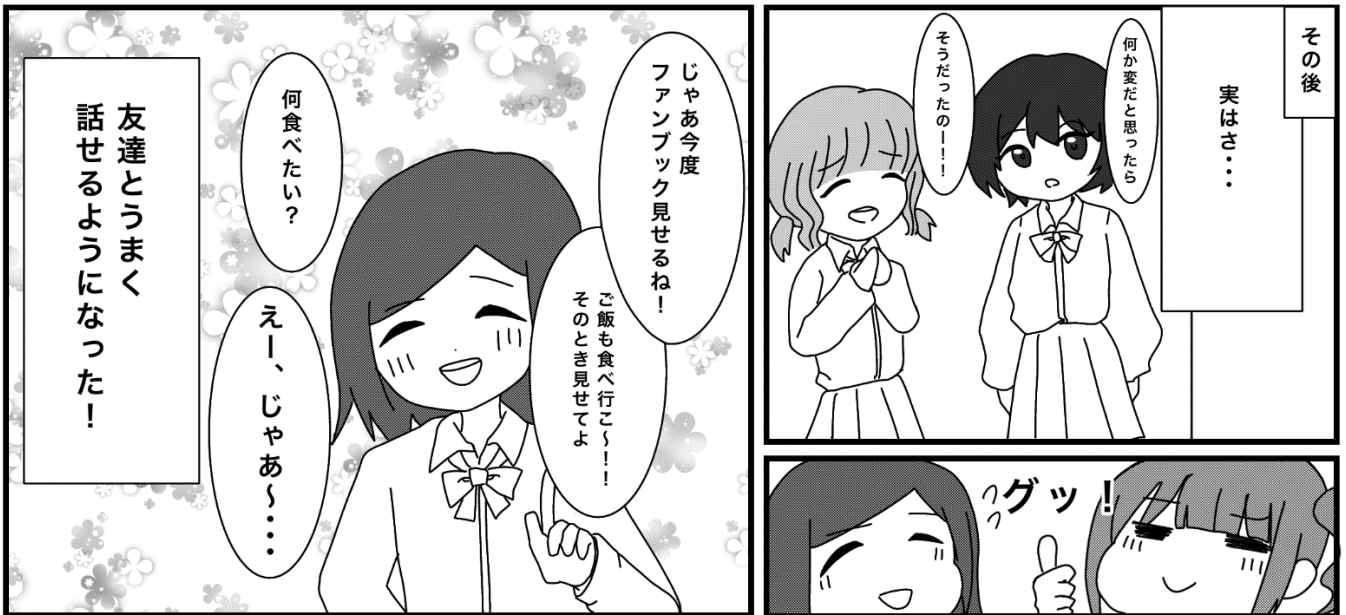
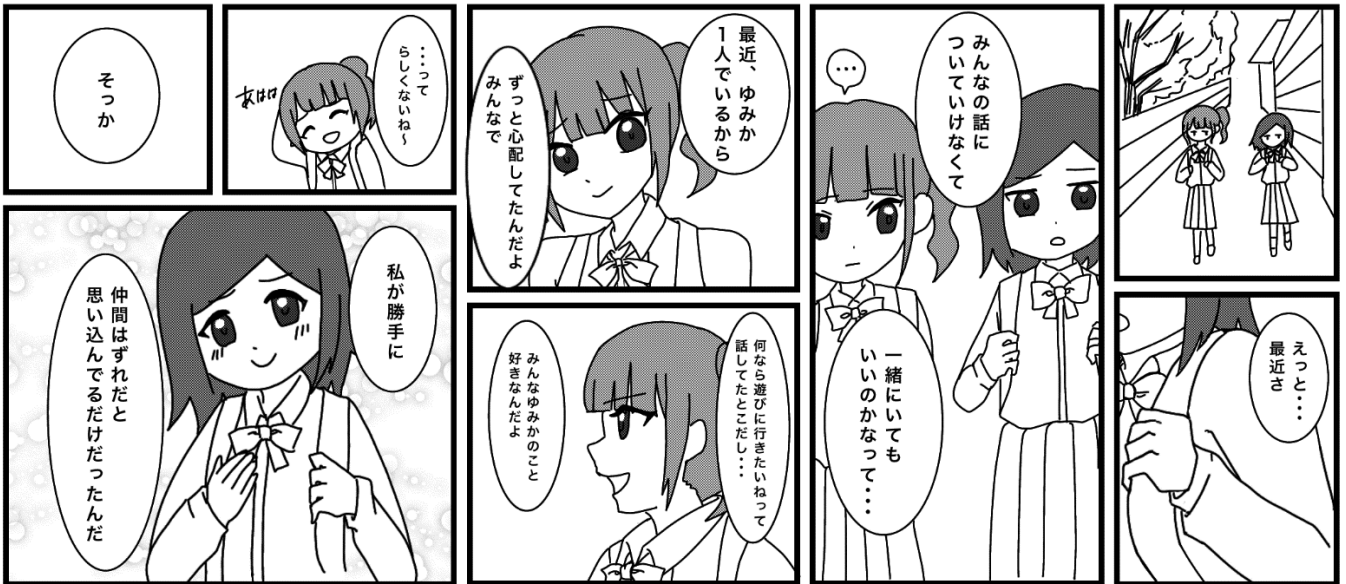
ううん
もう大丈夫

ホント？

...じゃあさ
今日一緒に帰る？

う、うん...







悩むことは誰にでもあります

悩みがあることは、特別なことでも、はずかしいことでもありません。

でも、「周りの人を心配させたくない」「こんなことで悩んでいると思われたらはずかしい」という気持ちから、だれにも話さないで解決しようと思いがちです。

中学生が抱える悩み

自分自身の悩み

- ・ 人より苦手なことがある
- ・ 体が大人に近づいてくる
- ・ 自分の見た目が気になる



学校での悩み

- ・ 友だちとけんかしてしまった
- ・ 先生との関係がうまくいかない
- ・ 部活動で失敗してしまった
- ・ テストの結果が悪かった

家庭での悩み

- ・ 親が忙しそうにしている
- ・ きょうだいとの関係がうまくいかない
- ・ 家計が苦しい
- ・ 家族が体調を崩している

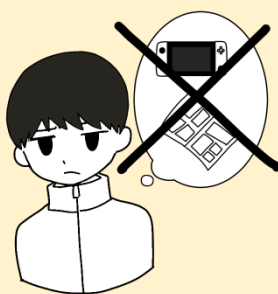


気づいてる？こころの SOS サイン

こんなことはありませんか？



イライラして物や人にあたってしまう



好きだったことに興味がなくなる



眠れない

悩みを抱えている時には、こころやからだにいつもと違うサインがあらわれることがあります。
自分自身のストレスサインを知っておくことで、早めに対処することができます。

自分でできる対処法



音楽を聴く



読書をする

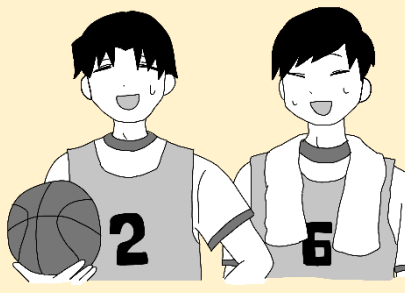


おいしいものを食べる

他の人と一緒にする対処法



相談をする



運動をする



友人や家族と出かける



家族や友だちが悩んでいたら・・・

●周りの人が悩んでいる時に自分にできること

☆ 気づく

周りの家族や友人がいつもと違う様子があったら声をかけてみましょう。
(落ち込んだ様子がある、食欲がない、仲間の輪から外れて一人でいようとする)



声かけのポイント：二人になった時に声をかける、LINE やメールを送る、何気なくそばにいる

☆ 聴く

悩んでいる人は気持ちを話すことだけでも安心することができます。



傾聴のポイント：判断・否定しない、心配していることを伝える、話してくれたことへの感謝を伝える

☆ つなぐ

自分だけでは解決できないこともあります。必要な時には学校の先生やうちのの人に相談してみましょう。他にも相談できるところがあります。

いじめ・不登校に関する相談
＜児童生徒支援センター「すてっぷ」＞
0120-078-070 (通話料無料)
055-232-8019
平日 9:00～16:30

子どもの悩みに関する相談
＜やまなし子供 SOS ダイアル＞
0120-0-78310 (通話料無料)
24 時間対応

子どもの悩みやヤングケアラーに関する相談
＜子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」＞
0120-743-011 (通話料無料)
055-221-3011
平日 8:30～17:15

子どもの悩みに関する相談
＜チャイルドライン＞
0120-99-7777 (通話料無料)
毎日 16:00～21:00
(ただし、12月29日～1月3日は休み)

こころの健康に関する相談
＜甲府市役所精神保健課＞
055-237-5741
平日 8:30～17:15

＜こころの健康相談統一ダイヤル＞
0570-064-556
24 時間対応 (但し、平日 12:00～13:00 を除く)

こころの体温計

気軽にメンタルヘルスチェックができます！



厚生労働省 SNS 相談



☆ 見守る

悩んでいる人にとっては気にかけてくれる人がいるだけでも助けになります。話を聴いたあとも、少し様子を気かけながらいつも通りかかわり続けましょう。