



こころの調子 どうですか？

～が^{ちゅう}中^{がく}學生^{がく}のみなさんへ～



● こんなストレス^{かん}感じていませんか？

こころの調子^{ちようし}が悪^{わる}くなるのは「ストレス」が原因^{げんいん}かもしれません。ストレスに早^{はや}めに気^きづき、ため込^こまないようにするために、まずは、自分^{じぶん}が感じるストレスを振り返^{かえ}てみましょう。



がっこう 学校のこと

- 勉強^{べんきょう}がわからない
- 学校^{がっこう}に行きたくない
- 進学^{しんがく}について悩^{なや}んでいる



からだ 体のこと

- 眠^{ねむ}れない
- 疲^{つか}れている
- 頭痛^{ずつう}や腹痛^{ふくつう}



ともだち 友達のこと

- ケンカ
- いじめ
- 人間関係^{にんげんかんけい}の悩^{なや}み



かんきょう へんか 環境の変化

- クラスや担任^{たんにん}が替^かわった
- きょうだい^うが生まれた
- 引っ越^{ひっこ}しをした



かぞく 家族のこと

- 家族^{かぞく}の仲^{なか}が悪い
- 自分^{じぶん}の居場所^{いばしょ}がない
- 親^{おや}からの期^き待^{たい}

こころのSOSサインをチェックしよう

こころのサイン

- ・^おろち^つ着かない
- ・わけもなく^{かな}悲しくなる
- ・イライラする
- ・ぼんやりしてしまう
- ・やる^き気が^お起きない

からだのサイン

- ・ぐっすり^{ねむ}眠れない
- ・急に^{きゅう}体^{たい}重^{じゅう}が増えた、減った
- ・食^{しょく}欲^{よく}がない
- ・頭^{あたま}やおなか^いが痛^{いた}くなる
- ・熱^{ねつ}っぽさが^{つづ}続く

出典：厚生労働省「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」

こころのメンテナンス～つらいときは相談しよう～

あなたの^{まわ}りには、あなたのこころの^{こえ}を^き聴いてくれる頼れる人がいます。例えば、



だんにん せんせい
担任の先生
ほけんしつ せんせい
保健室の先生



かあ
お母さん



とう
お父さん



おじいちゃん
おばあちゃん



とも
友だち

でも、「自分の^{じぶん}悩み^{なや}みを人^{ひと}に話^{はな}すなんて恥^はずかしい」「うまく話^{はな}せるか心^{しん}配^{ぱい}」「どう思^{おも}われるか心^{しん}配^{ぱい}、、、」



だいじょうぶ！

はな
話^{はな}すときのポイント

1

何^{なん}のこ^{こと}を^{そう}相^{だん}談^{だん}したいのか

例) 友^{とも}だちのこと

きもちを^{ことば}言^い葉^はにできると
スッキリする・自^じ信^{しん}に^{つな}繋^がる

2

どうい^{こま}うこ^こで^こ困^まっているのか

例) 友^{とも}だちとち^ちよ^ちと^としたこ^こで^こケン^{けん}カ^かをした。

・な^なか^なな^な仲^な直^ちり^ちできず、学^が校^{こう}に行^いきたく^いない。

3

どうな^{おち}った^なら^ない^ない^なと思^{おも}うか、何^{なに}を^なして^なほ^ほしいか

例) 先生^{せんせい}に^なな^なな^なの^て手^す助^すけ^すを^して^ほしい

・お^{かあ}母^{はな}さん^しに^き話^{はな}を^き聞^きいて^ほしい。

・一^{いっ}緒^{しょ}に^なな^なな^なの^{ほう}方^{ほう}法^{ぽう}を^{かん}考^{かん}え^がて^ほしい。





「気持ちを言葉にする」ためのトレーニング

トレーニング：好き嫌いゲーム

自分の気持ちを知らするために、目にしたものを好きか嫌いかわけてみましょう。普段から自分の気持ちを言葉にする練習をしておく、自分が何に困っているのか、どう感じているのかを伝えやすくなります。いざ相談するときにも気持ちを言葉にしやすくなり、心理的なハードルを下げるすることができます。



例) お題：朝の準備

好き→歯磨き、朝ごはん 嫌い→早起き



あなたの気持ち話してみませんか？

あなたが
なにをかま
いやになっ
ときのために、

このよに
いるのが
つらくなっ
ときのために、

あなたの
「かくれが」を、
ネットのなかに
つくりました。

あなたがもし、
しんどくなっ
ときは、
いつでも「かくれ」に
きてちょうだいネ。

かくれがのあななし
はかみけいばあちゃん

生きるのがしんどい あなたのためのWeb空間
かくれてしまえばいいのです
http://kakurega.lifelink.or.jp

入口はこちら

制作・運営 LIFE NPO法人 ライフリンク

沖縄の中学生のみなさん♪
次世代の健康づくり副読本
「こころのタネ」が
デジタルブックに
なりました。

こころを元気にする
ヒントがたくさん
つまっています。

Content

1. まえのこころのタネ
2. こころのタネの役割
3. こころのタネの役割
4. アサーション
5. マインドフルネス
6. あらみ・コンフィデンス
7. 自分自身の気持ちの整理
8. 自分自身の気持ちの整理
9. こころのタネの役割
10. ネット・ゲーム依存
11. こころのタネの役割
12. 自分・仲間・社会
13. 自分を元気にする

インターネットがあれば、いつでも簡単にアクセスできます ▶▶▶ 次世代の健康づくり副読本

でんわ 電話・SNS相談



まもろうよこころ
365日、24時間



ちいき そうだんまどぐち
地域の相談窓口



Web版こころの調子どうですか？
(相談窓口一覧表あり)

