

しょうがくせいよう
小学生用 健康けんこうに関する啓発けいはつパンフレット

き エス オー エス
気づいてる? こころのSOS



ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前



こんな時・ こんなことがあるよね!

日々の生活の中で、いやな気持ちになったり、
もやもやしたりすることもあると思います。

「こころの元気(おつかれ度)チェックリスト」を使って
自分のことを考えてみましょう!

こころの元気(おつかれ度)

チェックリスト

● 1学期 1月 1日 ● 2学期 2月 2日 ● 3学期 3月 3日 ● 4月 4日 ● 5月 5日

エー
A

ここ数か月のこと

1学期 2学期 3学期

1 最近、悲しいことやつらいことがあった



ビー
B

からだのこと

1学期 2学期 3学期

2 ねむれないことがある

3 ご飯がおいしいと感じない

4 おなかが痛くなることもある

5 朝、こころやからだのだるくて動きたくない

6 こわい夢を見る



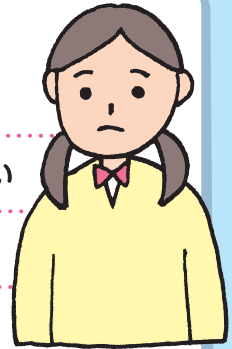
シー
C

気持ちのこと

がっき 1学期 2学期 3学期

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 7 前に楽しかったことが楽しいと思えない
- 8 こころから笑えることがない
- 9 泣きたいような気持ちになる
- 10 ちゃんとやらなきゃいけないとあせってしまう
- 11 失敗をしてしまうのではないかと不安になる



ディー
D

自分のこと

がっき 1学期 2学期 3学期

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 12 自分のことが好きだと思えない
- 13 自分には得意だと思えることがない
- 14 やらうと思うことがうまくできない
- 15 落ち込んでしまうとなかなか立ち直れない
- 16 いつもつまらない、おもしろくないと感じる



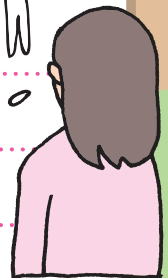
イー
E

友達とのこと

がっき 1学期 2学期 3学期

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 17 友達と話したり遊んだりする気になれない
- 18 自分はひとりぼっちのように感じる
- 19 自分のことはだれにもわかってもらえない
- 20 スマホやパソコンなどでネットが使えないと落ち着かない
- 21 友達は本当の自分のことをわかっていないと思う



知っておいてほしいこと

1 「いろいろチェックがついてしまった…いいのかな？」

だれだって苦しい時やつらい時があるのはあたりまえ！
 そんな時どうすればいいかをいろいろためしてみましょう。
 まずは苦しくなりすぎる前にできること（かいけつ法）を
 知っておきましょう。→ [このページの下へ](#)



2 「こんなこと話すのは恥ずかしい…」

自分一人ではなやむより、近くにいるたよれる人に伝えましょう！
 一人でなやんでいると小さななやみや不安が大きくなるので、
 伝えることはとても大切なことなのです。→ [6ページへ](#)

3 「友達のようすが気になる」

このパンフレットでは“きょうしつ”という言葉をしようかいしています。
 友だちのようすがいつもとちがったり、友だちのなやみに気がついたり
 した時にできることがあります。この言葉を覚えておきましょう。→ [5ページへ](#)



こころのつかれを感じたら…

つらくなる前にふだんからできる不安やなやみのかいけつ法を見つけよう！

たとえば…

★深呼吸をする

いつもよりゆっくり、鼻から息を吸っておなかをふくらませ、
 フーッと口からゆっくりとはき出してみよう。

★好きなことをしてみる

・音楽を聴く ・本を読む ・スポーツをする など

★からだを動かす

・ストレッチをする ・軽い運動をする ・さんぽをする など

★気持ちを外に出す

・思い切り泣く ・日記に書く
 ・いやだったことやつらかった気持ちを人に話す

その他にも…

・お風呂に入る ・おしゃべりをする などいろいろあります。

あなたはふだん、どんなことで気持ちが落ち着くか思い出してためしてみましょう。

あなたにできるかいけつ法は？



チェックの意味について もう少しわしく知ろう

チェックは今のあなたのこころの状態を“自分で”気づいて
早めにこころのつかれをかいけつするためのものです。
ふつうに生活していればチェックがついてあたりまえ。
自分のこころを知るヒントにしてください。

A のチェック

悲しいことつらいことがあった時に苦しいのは人として
自然なこと。悪いことではありません。



B のチェック

からだのことはまずは保健室や病院で相談しましょう!
こころがつかれていてからだが出していることも
あります。



C のチェック

自分のこころのつかれをちゃんと感じ取れているサインです。



D のチェック

自分に自信がもてなくなっているのかも。自分なんて…
と思わないで。あなたは大切な人なのです。



E のチェック

友達との関係は不安やなやみにつながるものがよくあります。
うまくいかない時は苦しくなってしまうことも。



* 同じ所にチェックが集中している人も、
あちこちにチェックがちらばっている人もいます。
自分のこころの状態やその変化に気づくことができたでしょうか。



ともだち

友達のようすが いつもとちがったら

気づいてる? こころのSOS

いつもより元気がよすぎて、
なんかへんだな

急におこりっぽくなった

遊びにさそっても
ことわってばかり



友達のこころがSOSを出しているのかもしれない。

そんな時には **きょうしつ***

元気がないなあ。
いつもとちがうなあ。

友達のつらさ・ピンチに **き**づく

いつもとようすがちがうことに気づいたら

どうしたの?

友達の気持ちに **よ**りそう

大丈夫?

あたたかく、そっと声をかけてみましょう!

友達のつらい気持ち、悲しい気持ちを **う**けとめる

そうだったの

つらい気持ち、悲しい気持ちを話してくれたら、

大変だったね

そのままに受け止めましょう。

しんらいできるおとなに

でも、あなた一人で受け止めるのは大変です。

友達が相談できるよう **つ**なげよう

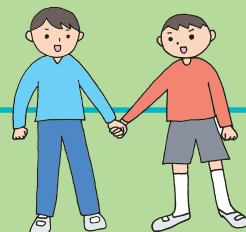
大人のひとに
相談したらどう?

いっしょに相談に行こうかと声をかけてみましょう。

よかったらいっしょに行くよ

心配している
あなたのこころの声

あなたの声かけ



友達のようすがいつもとちがったら、そっと声をかけてみましょう。

話してくれたら、うなずきながらしっかりと耳をかたむけましょう。

だまって、あたたかく、話を聴いてくれる人がいるだけで、友達はずいぶん、元気になれるはずです。



でも、友達のなやみが大きいときには、あなた一人でかかえずに、しんらいできる

大人に相談するように話してみましょう。

相談する時にあなたがいっしょに行ってくると、友達は安心できるかもしれません。

さかなかじゆんこ
* 阪中順子(2015)



話を聞いてくれる人は？

自分のつらい気持ちを話すことは、なかなかむずかしいかもしれません。
 また、そのチャンスがなかったり、タイミングがつかめなかったり
 するかもしれません。そんな時に「ちょっといい？」「あのね・・・」
 「今時間ある？」などのひとことが言えると話しやすくなります。
 ほんのちょっとだけ勇気を出してそのひとことを言ってみましょう。

★友達に話す

友達に話してみましょう。友達はあなたと同じような年ごろだし、共通の
 話も多いので、くわしい説明がなくてもわかってくれることが多いと思
 います。もしかしたら、同じような気持ちをもっているかもしれません。それ
 に、ふだんいっしょにいる友達があなたの思っていることや感じているこ
 とを知っていてくれるのはとてもこころ強いのではないのでしょうか。



★家族に話す



あなたのことを小さい頃からずっと見守ってきてくれた家族や家族のよ
 うに接してきてくれた人に話を聞いてもらうことができれば、とても安
 心することができるのではないのでしょうか。

★先生に話す

先生はあなたが長い時間を過ごす学校にいてくれる人です。そして、い
 ろんな場面であなたのことを見守ってくれています。そんな先生に話を
 聞いてもらえるといいですね。担任の先生、保健室の先生、委員会や
 クラブの先生、教頭先生や校長先生などだれでもよいので話しかけや
 すい先生に話してみましょう。



★スクールカウンセラーに話す



スクールカウンセラーは、こころの専門家です。そして、話を聴く専門
 家でもあります。アドバイスをくれるだけではなく、自分で気づくこと
 をとても大事にしてくれます。話を聞いてもらうことで、あなたが自分
 で気づいていないことに気づけるようになるかもしれません。

★ほかにも・・・

ほかにもあなたの周りにはいろいろなひとがいてくれます。話してみると、その
 ことに気づくことができます。一人だけですがまんしないで話してみましょう。



なごや子ども
 おうえんいんかい
 応援委員会

★こんなこと、こんな時…どこに相談すればいい？

ひみつけんしゆ
秘密厳守！



- ① いじめのこと ② 学校生活のこと ③ 学校に行きたくても行けない時
④ 家族・家庭生活のこと ⑤ 生きるのがつらい時 ⑥ その他どんなことでも

★	めいしやう 名称	でんわ そうだん 電話相談	うけつけじかん 受付時間	メール 相談	
①～⑥	ハートフレンドなごや	052-683-8222	平日 9:30～19:00 土曜 9:30～12:00 (祝日・年末年始を除く)	○	
①～⑥	きやういく そうだん 教育相談こころの電話	052-261-9671	毎日 10:00～22:00 (年末年始を除く)		
①～⑥	ヤングテレホン	052-764-1611	平日 9:00～17:00	○	
①～⑥	じどう そうだん じよ 児童相談所 ちゆうおうじどう そうだん じよ ちくき ひがしきた なか しやうわ もりやま めいとく かた 中央児童相談所(千種・東・北・中・昭和・守山・名東区の方) せいぶじどう そうだん じよ にし なかむら あつた なかやわ みなとく かた 西部児童相談所(西・中村・熱田・中川・港区の方) とうぶじどう そうだん じよ みずほ みなみみどり てんぱく かた 東部児童相談所(瑞穂・南・緑・天白区の方)	平日 8:45～17:30	平日 8:45～17:30 052-757-6111(代) 052-757-6112 052-365-3231 052-365-3252 052-899-4630 052-899-4631		
①～⑥	こ かにていしえん 子ども家庭支援センターさくら	052-821-7867	平日 9:00～17:00	○	
①～⑥	こ わかもの そうごう そうだん 子ども・若者総合相談センター	052-961-2544	月～土曜 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)		
①～⑥	チャイルドライン オンラインチャットの詳細はHPをご覧ください https://childline.or.jp/	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 (年末年始を除く)		
①～⑥	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間(年中無休)		
①～⑥	けんこう そうだん とういつ こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 9:00～22:00 土・日 9:00～20:00		
①～⑥	なごや ちども おうえん いんかい なごや子ども応援委員会 スクールカウンセラー等の職員が、市立学校・幼稚園の幼児児童生徒やその保護者を対象に相談に応じています。 相談したいときは、通っている市立学校・幼稚園に連絡してください。(お住まいの地域のなごや子ども応援委員 会についてお知りになりたい時は、教育委員会子ども応援課(052-950-7161)までご連絡ください。)				
①～⑥	じ かん こども エスオーエス 24時間子供SOS ダイヤル	0120-0-78310	24時間(年中無休)		
③	なごやフレンドリーナウ	052-521-9640	平日 8:45～17:30 (祝日・年末年始を除く)		
④	こ エスオーエス なごやっ子SOS	052-761-4152	24時間365日		
⑤	なごや でんわ 名古屋いのちの電話	インターネット相談は「愛知いのちの電話」のHPから https://www.nagoya-inochi.jp/	052-931-4343	24時間365日	○
⑥	じんけん ばん こどもの人権110番	メール相談は法務省または法務局のHPから	0120-007-110	平日 8:30～17:15 (年末年始を除く)	○
⑥	なごやし こ けんり そうだん じつ 名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」	0120-874-994 (子ども専用フリーダイヤル) 約200の相談窓口から探してみたら	月 11:00～18:30 (相談終了時間は19:00) 火・木・金 11:00～20:30 (相談終了時間は21:00) 土 11:00～16:30 (相談終了時間は17:00)		

ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか？

名古屋市相談窓口情報サイト

こころの絆創膏

様々な悩みに関する相談窓口を検索できます。



こころの絆創膏の
約200の
相談窓口から
探してみたら



どうしたら
いいんだろ…

※メール相談は各ホームページを
検索してください。

名古屋市
いのちの支援
広報キャラクター

令和6年3月

編集 一般社団法人愛知県臨床心理士会、名古屋市、名古屋市教育委員会

発行 名古屋市

問合先 名古屋市健康福祉局健康部健康増進課 ☎052-972-2283 FAX 052-972-4152