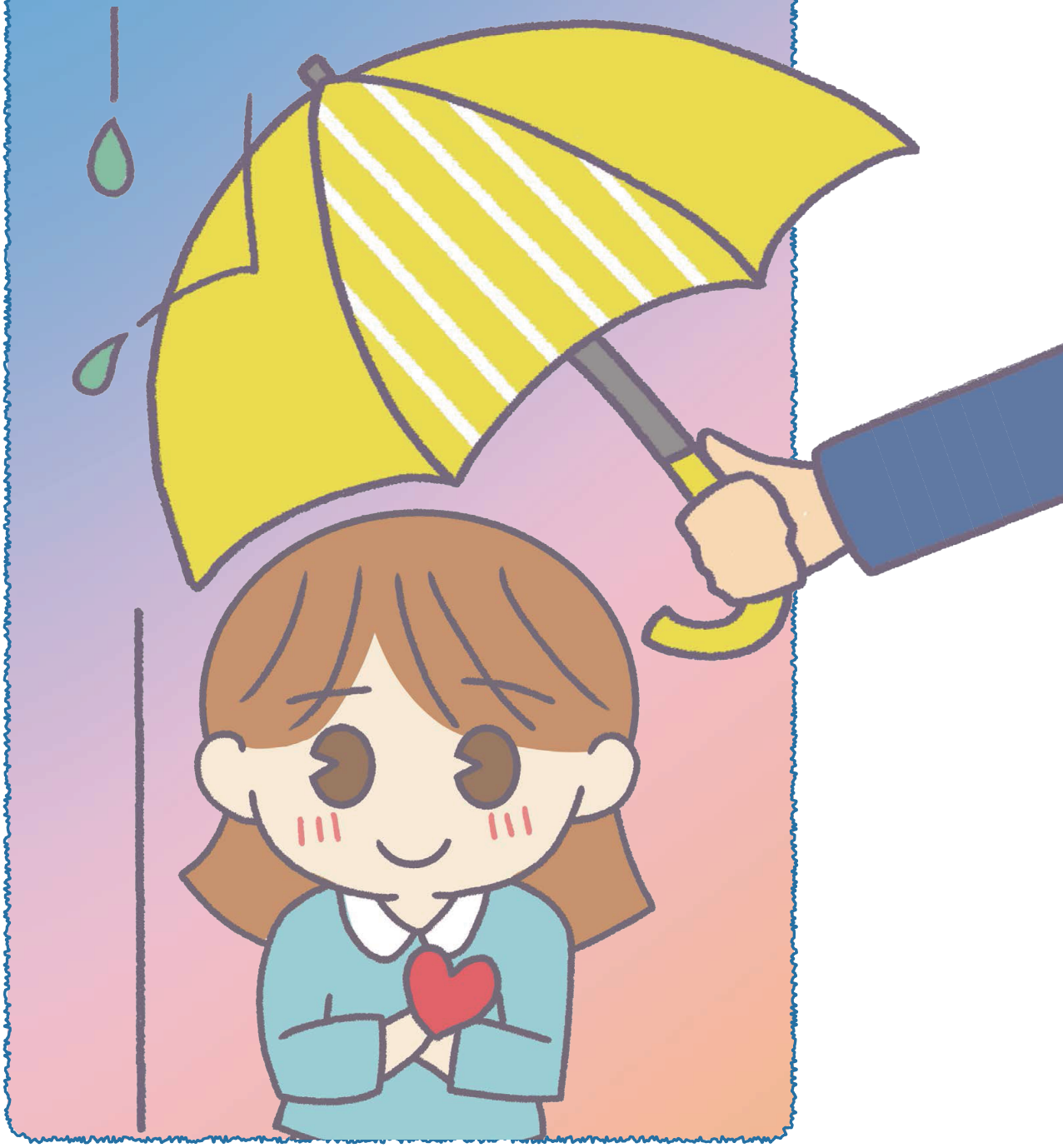
令和８年度　高校生用

気づいてる？
こころのSOS



年　組　番　名前

名古屋市

こんな時・こんなことあるよね！
こころの元気（おつかれ度）チェックリスト

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！

◉1学期　月　日　◉2学期　月　日　◉3学期　月　日

A ここ数ヶ月のこと

1 2 3
□□□□ 01 最近、悲しいことやつらいことがあった

B からだのこと

□□□□ 02 眠れないことがある
□□□□ 03 ご飯がおいしいと感じない
□□□□ 04 おなかが痛くなることがある
□□□□ 05 朝、こころやからだがだるくて動きたくない
□□□□ 06 怖い夢を見る

C 気持ちのこと

□□□□ 07 以前楽しかったことが楽しいと思えない
□□□□ 08 こころから笑えることがない
□□□□ 09 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焦ってしまう
□□□□ 11 失敗をしてしまうのではないかと不安になる

D 自分のこと

1 2 3
□□□□ 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うことがない
□□□□ 14 やろ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 いつも退屈だ

E 友達とのこと

□□□□ 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 自分のことは誰にもわかってもらえない
□□□□ 20 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

どう考えればいいんだろう？

チェックがついたところを見てみてください。

A

つらいことがあったときに、もやもやしたり苦しくなったりするのは自然なことです。また、何を「つらい」と感じるかも人によって違います。他の人から「そんなことで…」と思われることでも自分にとってはがまんできないこともあるのです。つらい時にはつらいと伝えたり、泣いたりすることも時には必要かもしれません。

B

こころが感じている疲れは、「気持ち」だけでなく「からだ」に表れることがあるのです。他の項目のチェックが少ないのにBの項目のチェックが多ければ、まずは病院などでからだの不調の診察を受けてみましょう。からだに問題がなかった時には、もしかしたら自分が気づいていないこころの疲れが隠れているのかもしれません。

CとD

自分に自信が持てなかったり、自分を大切だと思えなかったりして、気持ちが沈んだり、意欲がもてなかったり、場合によっては、生きていることがつらくなったりしているかもしれません。そして、現時点ではそれは決して変わらないように感じてしまっているかもしれません。このパンフレットを参考に対処法について考えてみましょう。

E

みなさんの年代では、友達との関係は心の中で大きな位置を占めています。そのため、どんなことでも、こころの疲れのもとになってしまうことがあります。また、大事な友達との関係についての悩みは誰にも話せなくて、こころに重くのしかかってしまったり、誰にもわかってもらえないと感じてしまったりしているかもしれません。このチェックをきっかけに友達との関係を振り返ったり、信頼できる人に話したりしてみましょう。

あちこちにチェックがつく時は？

こころはいろいろなことと結びついています。あちこちの項目にチェックがついて当然です。また、こころの疲れが全くないのがいいことだということでもありません。こころの疲れがあっても、自分なりに対処しながら日頃の生活をしていくのが自分らしい生き方なのです。また、今回はたくさんのチェックがついてたとしても、それはあくまでも「今」のこころの状態を示しているにすぎません。チェックが減ったり、こころが少し軽くなったりするような方法を考えてみましょう。

そんな時どうする？

まず知って欲しいこと

からだが風邪をひくように、こころにも、つらい時や苦しい時があります。それは誰にでもあり得ることです。ちょっとしたこころの疲れがきっかけで、場合によっては消えたいと思うほどつらくなることがあるかもしれません。それは決して特別なことではないのです。そう感じる自分を責めないでください。

たとえ、消えたいくらい苦しい気持ちになることがあったとしても、その気持ちはいつまでも続くものではありません。そしていろいろな対処法を試してみましょう！

いろいろな対処法

1. 苦しくなる前にリラックスの方法を見つける

ちょっとしたこころの疲れもため込んでしまうと、つらく苦しくなるかもしれません。小さな疲れのうちに気持ちがすっきりする方法を見つけてみませんか。

〔例えば〕深呼吸をする・おしゃべりする・グチを言う好きなことに打ち込む・思い切り泣く　など

2. つらい時には人に話してもいい

「自分で解決しなきゃ」「話したって仕方がない」「つらいなんて言うのは自分のキャラじゃない」そんな気持ちからつらさを抱え込んでしまうことがあります。でも、「つらい気持ちや想いを伝える」ことの方が大切で重要なことなのです。

3. あなたにとって信頼できる人は？

深刻な内容ほど誰に話していいか迷うかもしれません。あなたの周りにはいろいろな大人がいます。どんな人がいるのか一度考えてみましょう。信頼できる人に辛いことを話すと、心配させたり迷惑をかけたりしてしまうのではないか、がっかりさせてしまうのではないかと思うかもしれません。でも、あなたが信頼できると思った人ならば、あなたが自分のことを信じてくれ、本当の気持ちを伝えてくれたことを、むしろうれしく感じるはずです。

つらい時に話を聴いてもらうと少しこころが軽くなるように、友達がつらい時には、その話に耳を傾けられる人でありたいですね。信頼してお互いの気持ちを伝えるためにも、軽い気持ちで他人に話したり、話してくれたことを笑ったり茶化したりしないようにしましょう。相手は笑顔でもこころの中ではいっぱいいっぱいかもしれません。

普段と違う友達の様子や表情が気になったら声をかけてみましょう。アドバイスはなくていいのです。友達のそばに寄りそい、耳を傾けるだけでも充分です。批判や忠告はひかえて、つらい気持ちをそのまま受け止めましょう。

また、自分一人で抱え込まず、重い話題（自分がつらくなる、相手がとてもしんどそうに見える、自分ではどうしていいかわからないなどの時）は信頼できる大人につなげる（相談するように伝えたり、手伝ったりする）ことも考えてみましょう。

友達の SOS には

「きょうしつ」を！

友達の辛さ・ピンチに **き** づく

友達の気持ちに **よ** りそう

友達の悩みをありのままに **う** けとめる

し んらいできる大人に

つ なげる

あなただけではありません

＊阪中順子（2015）

話を聴いてくれる人は？

友達・家族・先生・スクールカウンセラー・なごや子ども応援委員会など

こんなこと、こんな時…
どこに相談すればいい？

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

	名称	電話相談	受付時間
①～⑥	ハートフレンドなごや	052-683-8222 （メール相談あり）	平日9：30～19：00 土曜9：30～12：00 （祝日・年末年始を除く）
①～⑥	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 （メール相談あり）	平日9：00～17：00
①～⑥	子ども家庭支援センターさくら	052-821-7867 （メール相談あり）	平日9：00～17：00
①～⑥	子ども・若者総合相談センター	052-961-2544	月～土曜（祝日・年末年始を除く） 10：00～17：00
①～⑥	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間（年中無休）
①～⑥	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	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間（年中無休）
④	なごやっ子SOS	052-761-4152	24時間（年中無休）
⑥	こどもの人権110番 メール相談は法務省または法務局HPから	0120-007-110 （メール相談あり）	平日8:30～17:15
⑥	名古屋市 子どもの権利相談室「なごもっか」	0120-874-994	月　11：00～18：30 火・木・金　11：00～20：30 土　11：00～16：30 （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はHPから https://childline.or.jp/	0120-99-7777	毎日16：00～21：00 （年末年始を除く） オンラインチャットは月～土曜
⑤	愛知いのちの電話 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 （メール相談あり）	24時間（年中無休）
①～⑥	児童相談所	平日8：45～17：30	休日・時間外の緊急連絡先
	中央児童相談所 （千種・東・北・中・昭和・守山・名東区の方）	052-757-6111㈹	052-757-6112
	西部児童相談所 （西・中村・熱田・中川・港区の方）	052-365-3231	052-365-3252
	東部児童相談所 （瑞穂・南・緑・天白区の方）	052-899-4630	052-899-4631

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　☎：052-291-4790　FAX：052-291-4793
　　なごや子ども応援委員会　☎：052-684-4894

＊現在の名称：一般社団法人愛知県臨床心理士・公認心理師会

名古屋市相談窓口情報サイト
こころの絆創膏（ばんそうこう）

（令和8年3月）