

れいわ ねんど
令和6年度

ちゅうがくせいよう けんこう かん けいはつ
中学生用 心の健康に関する啓発パンフレット

き 気づいてる? 心のSOS エス オー エス



- き づく
- よ りそう
- う けとめる
- し んらいできるおとなに
- つ なげよう

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

なごやし
名古屋市



こんな時・ こんなことあるよね!

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ります。

「**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 日 ●2学期 2 月 日 ●3学期 3 月 日 ● 4 月 日 ● 5 月 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 眠れないことがある

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 怖い夢を見る





C

気持ちのこと

1学期 2学期 3学期

- 7 以前いぜん楽しかったことが楽しいと思えないおも
- 8 ころから笑えることがないわら
- 9 泣きたいような気持ちになるな きも
- 10 ちゃんとやらなきゃいけないと焦あせってしまう
- 11 失敗しっばいをしてしまうのではないかと不安ふあんになる

D

自分のこと

1学期 2学期 3学期

- 12 自分のことが好きだと思えないじぶん す おも
- 13 自分には得意だと思おもうことがないじぶん とくい
- 14 やろうと思おもうことがうまくできない
- 15 落ち込んでしまおうとなかなか立ち直た なおれない
- 16 いつも退屈たいくつだ



E

友達とのこと

1学期 2学期 3学期

- 17 友達ともだちと話はなしたり遊あそんだりする気きになれない
- 18 自分はひとりぼっちのようかんに感じる
- 19 自分じぶんのことは誰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つかが使つかえないと落ち着お っかない
- 21 友達ともだちは本当ほんとうの自分じぶんのことをわかっていないと思おもう





かんが どう考えればいいんだろう

エー
A

にチェックがついたら・・・



つらいことがあった時に、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。

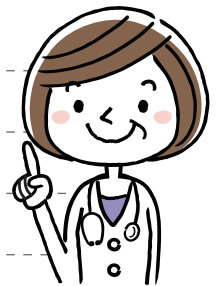
また、何を「つらい」と感じるかも人によって違います。他の人から「そんなことで…」と思われることでも自分にとってはがまんできないこともあるのです。つらい時にはつらいと伝えたり、泣いたりすることも時には必要かもしれません。

ビー
B

にチェックがついたら・・・

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。

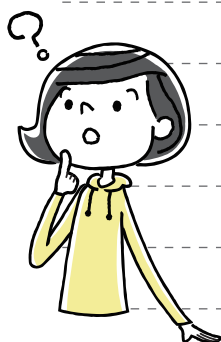
他の項目のチェックが少ないのに**B**の項目のチェックが多ければ、まずは病院などでからだの不調の診察を受けてみましょう。からだに問題がなかった時には、もしかしたら自分が気づいていないところの疲れが隠れているのかもしれません。



シー
C

ディー
D

や にチェックがついたら・・・



自分に自信がもてなかったり、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、生きていく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。

イー
E

にチェックがついたら・・・



みなさんの年代では、友達との関係はこころ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のだけど・・・

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、今回はたくさんチェックがついたとしても、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。





そんな時ときどうする？

まず知しっていてほしいこと

★誰だれにだくって苦ときしい時とき・つときらい時ときはある



からだかぜが風邪をひくように、こころときにも、つときらい時ときや苦ときしい時ときがあります。それは誰だれにでもあり得ることです。

ちょっとしたこころつかの疲ばあいれがききっかけで、場おも合おもによっては消きえたいと思おもうほどつおもらくなることおももあるかもしれません。それは決けつして特とく別べつなことではなないのです。そう感かんじる自じ分ぶんを責せめないでください。

たとえ、消きえたいきくらい苦きしい気き持もちになることがああったとしても、その気き持もちはいつまつづでも続つづくものではありません。

そして いろいろたいしよほうな対ため処ため法ほうを試ししてみまみしょう！

★苦くるくなる前まえにリラほうックスの方ほう法ほうを見みつける

ちょっとしたこころつかの疲つかれもたちいめつかためつかこんでしまちいうと、つくるらちい苦つかくなるかちいもしれまちいせん。小ちいさな疲つかれちいのうちいちに気ちい持ちいちがちいがちいすちいつきりする方ちい法ちいを見ちいつけてみちいまちいせんか。

【例たとえば】深しん呼こ吸きゅうをすする・おうしゃべりする・グうチを言こう・好おもきなこきになに打うち込こむ・思おもい切きり泣なく など

★つときらい時ときには人ひとに話はなしてもいい

「自じ分ぶんで解かい決けつしななきゃ」「話はなしたしかたって仕しかた方かたがなない」「ついらいないんて言いうのは自じ分ぶんのキじぶんャラじなない」そなな気き持もちからつらさを抱かかえ込こんでしまおもうことがああります。でも、「ついらい気き持もちや思おもいおもを伝つたえる」ことかたの方たいせつじゅうようが大切じゅうようで重じゅうよう要じゅうようなこなことななのです。

★あしんなたにとしんって信しん頼らいできひとる人ひとは？

深しん刻こくな内ない容ようほだれど誰はなに話はなしてまよいまよか迷まようかまわもしれまおとなせん。あまわなたの周まわりにはいおとなろおとなろな大おとな人おとながおとないます。どおとなんな人おとながおとないるか一いち度ど考かんえてみひとまひとしょう。信しん頼らいできひとる人ひとにつはならいしんこしんを話はなすと、心しん配はい

さめいせたり迷めい惑わくをめいかけたりしてしまおもうのおもではなおもいおもか、がおもつおもかりさおもせてしまおもうのおもではなおもいおもかと思おもうかおももしれまおもせん。でも、あおもなたが信しん頼らいできおもると思おもった人おもならおもば、あおもなたが自おも分のおもこおもを信しんじてくれ、本ほん当とうの気き持もちを伝つたえてくれたことかんを、むかんしろうれかんしく感かんじるはかんずです。





あなただけではありません

つらい時に話を聞いてもらおうと少しと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。相手は笑顔でもころの中ではいっぱい
 いっぱいかもしれません。

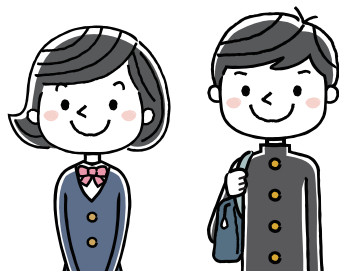


ともだち エスオーエス
友達のSOSには「きょうしつ」を!*

ともだち
 友達のつらさ・ピンチに **き** づく

ともだち きも
 友達の気持ちに **よ** りそう

ともだち なや
 友達の悩みをありのままに **う** けとめる



し んらいできるおとなに

つ なげよう

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、耳を傾げ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(相談するよう伝えたり、手伝ったりする)ことも考えてみましょう。

さかなかじゅんこ
 * 阪中順子(2015)



話を聴いてくれる人は？

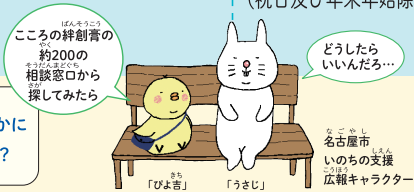
友達・家族・先生・スクールカウンセラー・なごや子ども応援委員会など

★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	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	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	児童相談所 中央児童相談所(千種・東・北・中・昭和・守山・名東区の方) 西部児童相談所(西・中村・熱田・中川・港区の方) 東部児童相談所(瑞穂・南・緑・天白区の方)	平日 8:45～17:30 052-757-6111(代) 052-365-3231 052-899-4630	平日 9:00～17:00 052-757-6112 052-365-3252 052-899-4631	
①～⑥	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	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	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	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	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	なごやっ子SOS	052-761-4152	24時間365日	
⑤	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	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	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) しゅくじつおま ねんまつねんしのぞ (祝日及び年末年始除く)	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)	



名古屋市相談窓口情報サポ
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。

ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか？

※メール相談は各ホームページを検索してください。