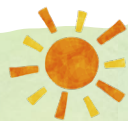


## 5 誰かに話してみよう



自分なりに対処法をしてみても、解決できないこともあります。  
そんなときのおすすめは「信頼できる人に話すこと」です。  
誰に相談していいのかわからない時は、相談機関に相談して  
みませんか？

1人で悩まず、話を聴かせてください。  
話をすると、気持ちが落ち着いたり、  
より良い対処が見つかることがあります。



### ～相談先～

吹田市保健所 地域保健課 「**こころの健康相談**」  
吹田市出口町19-3  
TEL:06-6339-2227



吹田市子ども・若者総合相談センター  
「**ぶらっとーむ吹田**」  
吹田市山田西4丁目2番43号 夢つながり未来館 2階  
TEL:06-6816-8534

発行元：吹田市保健所 地域保健課  
TEL：06-6339-2227 FAX：06-6339-2058

令和4年3月作成



こころのお天気は  
どうですか？

こんなことで  
気分が晴れないことはありませんか？

なんとなく  
気分が沈む

学校が  
しんどい

友達と  
うまくいかない

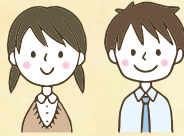
誰にも  
わかって  
もらえない

吹田市

吹田市自殺対策推進庁内会議  
吹田市子ども・若者支援地域協議会

## 1 思春期のころとからだ

みなさんの心や身体はさまざまな変化が起こります。ほとんどの場合は自然に改善していきますが、中には注意が必要な場合もあります。



## 2 見逃さないでこころのサイン

こんな症状はありませんか？

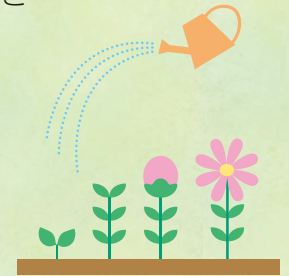
- 眠れない状態が何日も続く
- 食欲がない
- 不安や悲しみなどで涙が止まらない
- 気持ちがコントロールできなくてつらい
- 何もする気になれない
- 物を壊してしまったり、自分の体を傷つけてしまう
- 周りに誰もいないのに声が聞こえる

## 3 ストレスと上手につきあおう

自分に合った発散方法を見つけて、ストレスと上手につき合っていきましょう。

例えば・・・

- 友達や家族と楽しくおしゃべり
- スポーツ、散歩で体を動かす
- 好きな音楽をきいたり、歌をうたう
- ゆっくり休む
- 今の気持ちを書いてみる



## 4 依存症にも注意

不安な状態が続くと、ゲーム、インターネット、アルコールや薬物などにのめり込みやすくなります。

ゲームなどは時間を決めて楽しみましょう。自分でコントロールできず心配なときは、ひとりで悩まず相談しましょう。



### ～友達の様子が気になるときは～

#### ○ まずは、話を聴いてみよう

「何かあったの？」  
「元気がないみたいだけどどうしたの？」

#### ○ 話してくれたら友達の気持ちを受け止めよう

「それはつらいよね」「心配してるよ」

#### ○ 身近な大人に相談してみよう

自分たちで解決できそうにない時は自分一人で解決しようとせず、信頼できる大人に相談しましょう。



### ～大人の方へ～

子どものころは成長とともに大きく揺れ動くことがあります。

このような状態は、成長の中で見られる一時的なこともあります。

子ども自身からつらい気持ちや悩みを打ち明けられたときは、まずはゆっくり話を聴いて、気持ちに寄り添いましょう。

また、対応に困った時は相談機関へご相談ください。

