

# 心が『もやもや』していませんか？



「学校が楽しくない」、「友だちとケンカした」、「失恋した」、「親と言い争いになった」、「成績が上がらない」、「勉強がわからない」、「部活がうまくいかない」、「自分に自信がない」、など、心が苦しくなったり、『もやもや』することがありませんか？

## 【あなたの心はどんな状態？】

「今のあなたの心の状態は？」と言われても言葉にするって難しい。

天気で表現してみませんか？

例えば、

「暴風、そっとして欲しい」

「雨、午後には晴れるから待って欲しい」など身近な人に伝えてみよう。

心は時間の経過や環境の変化、周りの人のかかわり等で変化します。



## 【心が苦しい時や『もやもや』した時の対処方法を見つけよう】

例えば、「友だちと話しをする」、「ゲームをする」、「体を動かす」、「音楽を聴く」、「歌う」、「テレビをみる」、「漫画を読む」、「文句を言う」など、いろんな方法があります。周囲のサポートや気分転換の方法を上手に使いながら回復します。



イライラしている時は、体を動かすと発散するといいよ。

それでも悲しいこと、つらいことがたくさん重なると心が苦しくてたまらなくなります。

どうしていいかわからなくなって『消えたい』って思うこともあるよね



何もやる気がしない

眠れない

食欲がない

落ち着かない



体と心の様子

どうしよう

楽しくない

私が悪いんだ

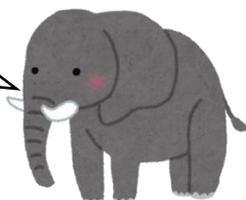
イライラする

☆あなたの心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。

だれにでも心が苦しい時があります。

☆ひとりで悩まず誰かに話してみませんか？

話してみようかな



聴くぞう

# 支えたいあなたへ 苦しんでいる友だちのためにあなたができること

合言葉は  
「きょうしつ」



⇒声をかけてみよう

**き 気づいて**

最近元気ないね。  
何かあった？

⇒うなずきながら  
ゆっくり聴こう

**よ 寄り添い**

うん、うん  
そうだったの。

⇒意見やアドバイスより  
話を聴いてもらうと  
気持ちが楽になる

**う 受け止めて**

つらかったね。  
悲しいよね。  
話してくれて  
ありがとう。

⇒どうしていいか  
わからないときは

**し 『信頼できる大人』に  
つ つなげよう**

つらいこと  
あるよね。  
誰かに話しを  
してみると少し  
楽になるよ。



聴くぞう

親・兄・姉・祖父母  
叔父、叔母、いとこ  
学校の先生、  
スクールカウンセラー  
塾の先生 など

一緒に相談に  
行こうよ。

参考：「子供に伝えたい自殺予防」平成26年7月文部科学省

## 電話・メールで相談できるところがあります。

相談内容	相談窓口名称	受付時間	電話番号
ともだち、学校での困りごと	子どもと家庭電話相談	毎日9:00～21:30(祝日、年末年始除く) FAX毎日24時間受付	電話0120-258-641 FAX0120-874-112
いじめ問題をはじめとする悩みや心配ごと	いじめ相談テレフォン(島根県教育委員会)	24時間(年中無休)	0120-779-110
	24時間子供SOSダイヤル(島根県教育委員会)		0120-0-78310
いじめ、体罰、虐待など子どもの人権に関する相談	子どもの人権110番 松江地方法務局・島根県人権擁護委員会連合会	平日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	0120-007-110
子どもや保護者の悩み、困りごとについての相談	ヤングテレフォン/けいさつ・いじめ110番(島根県警察本部)	平日 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始及び時間外は当直員が対応)	0120-786-719
	みこびーヤングメール(島根県警察本部)	メールの受信確認は8:30～17:15です。返信は翌日以降となります。(土日、祝日、年末年始を除く)島根県警察本部HPにアクセスしてください。	
18歳までの子どもの相談	チャイルドライン(NPO法人チャイルドラインしまね)	毎日16:00～21:00 (年末年始を除く)	0120-99-7777
10代の性の不安	助産師ダイヤル(子育て・女性健康支援センター・しまね)一般社団法人島根県助産師会	年中無休 (受付時間8時～23時)	【毎月1日～15日】 090-7135-4637 【毎月16日～31日】 090-7136-4609

LINE やチャット  
で相談できます。



様々な方法で相談できる相談窓口を紹介しています。



雲南保健所では、精神科医師や臨床心理士による「こどもの心の健康相談」(要予約・無料)を実施しています。♥お問合せ先♥ 島根県雲南保健所 健康増進課 (0854-42-9642)