みんなは、悩んでないのかな？

**だれもが悩みを持っています。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育てていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことです。
でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みにふりまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。**

① なんかモヤモヤしちゃって…

Ken's Case

悩みはだれにでもあります。でも悩みは、人に話しにくいので、自分だけで解決しようと思いがちです。

悩みがあることは、特別なことでも、はずかしいことでもありません。
でも、「いつもの自分でいたい」という考えや、周囲とギクシャクしたくないという気持ちから、だれにも話さないで解決しようと思いがちです。

中学生が出会う悩み

自分自身の悩み	学校の悩み	家庭の悩み
自分自身のさまざまな能力や外見や性について	友だちや先生との関係、勉強や部活動、いじめ	家族との関係がうまくいかない、家計が苦しい

② いつもは、こんなじゃないのに…

次の日
おはよー!
はい これ 軽井沢のお土産!
きのう持ってくるのわすれちゃって
わー
ありがとー♡
あ…わ、私 買ってきてなくて …ゴメン
全然いいよ
ねー
温泉まんじゅうないんかいっ
ペシッ
マジ、それつまんない
アハハハ
ハハハ…
…疲れた
どうしてうちはどこにも旅行に行けないんだろう…
温泉にさえ行けてればこんなことで悩んだり疲れたりしなくてすむのに…
お母さんが 仕事で忙しくて疲れてるのはわかるけど
もうちょっと私のこと考えてくれてもいいのに…
ごちそうさま
え、ごはんもういいの?
ココロ…?
あ、もうこんな時間!
お風呂入って明日の準備…
私、大切にされてないのかな…?
翌朝
なんかあんまり眠れなかったな…
あー 起きるのめんどう 遅刻しちゃう
もう どーでもいいや
お母さんは仕事行ってもういないし
ガラッ
ココロ 遅刻ー どうしたの?
ココロ おそーい
別に たまたま
フイッ
ココロ どうしたのかな?
きっと何かあるんだよ 今はそっとしとこう
一人になりたい時もあるよ
そーだね
みんな 心配もしてくれない
本当に私 だれからも大切にされてないのかも…
図書室

③ 気づいてる？ 不調のサイン

からだやこころや行動にあらわれる不調のサイン。

からだとこころと行動は、互いにつながっています。
悩みをひとりでかかえ込むとストレスが大きくなり、からだ、こころ、行動のどこかに不調があらわれます。

不調のサインは、
気持ちで感じられるもの、周囲が見て気づくこと、体調にあらわれるものがあります。
どのような変化があらわれるのかを知っておくと、いつもと違うサインに気づきやすくなります。

気持ちで感じられるサイン

○やる気がでない
○ゆううつ
○気分が重い
○なんか不安
○泣けてくる
○イライラする
○心配になる
○集中力がない
○好きなことも
　やりたくない
○スマホばかり
　いじってしまう

体調にあらわれるサイン

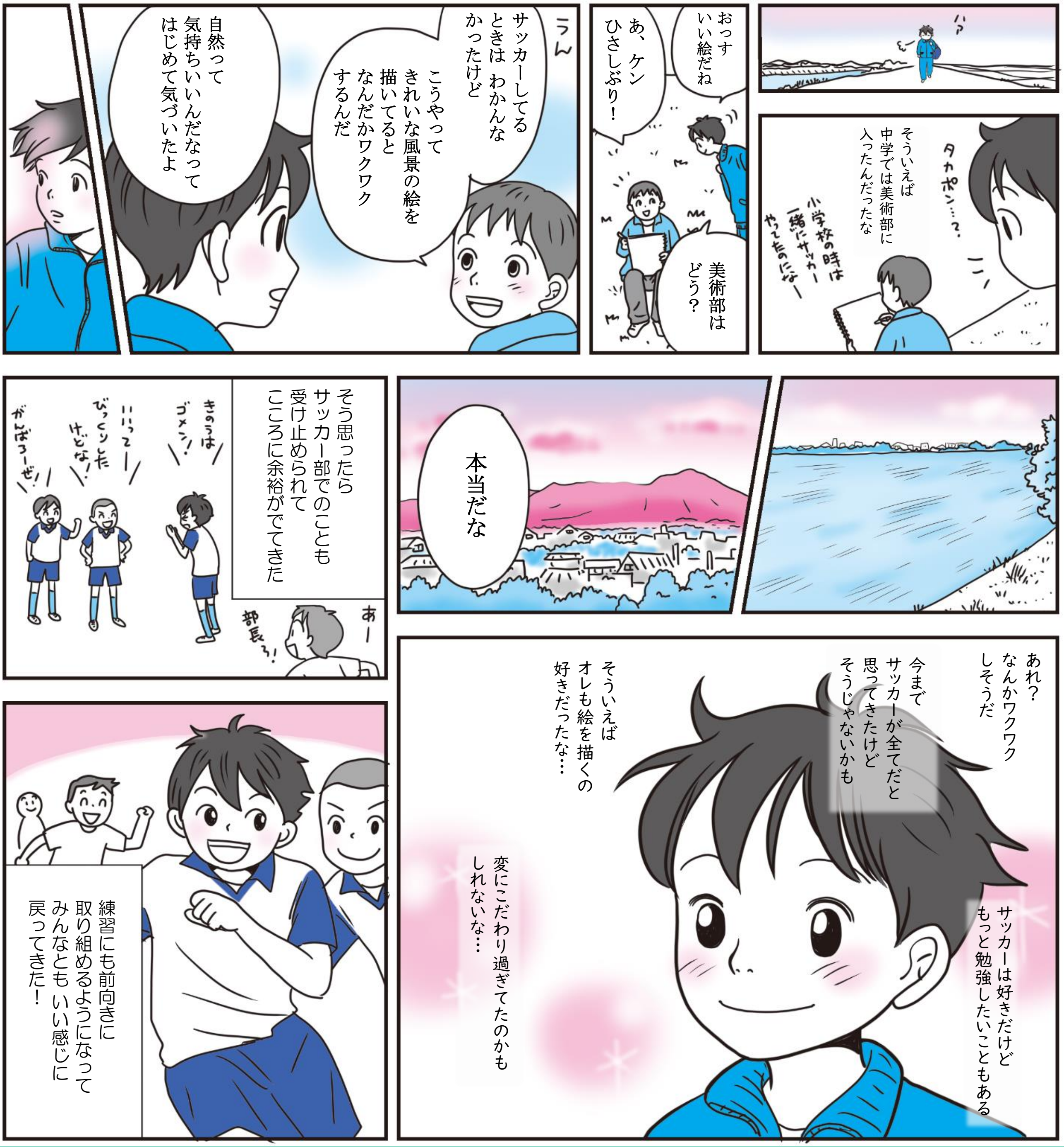
○眠れない
○からだがだるい
○つかれやすい
○食欲がない
○頭が痛い
○肩がこる
○ドキドキする
○汗をかく
○便秘
○性の悩み

周囲が気づくサイン

○元気がない
○表情が暗い
○服装が違う
○反応が遅い
○落ち着かない
○怒りっぽい
○言葉が荒い
○生活が不規則
○ひとりでいたがる
○SNSの様子が違う

④ 行動を変えてみたら気分も変わった

Ken's Case



いつもと違うサインに気づいたら 楽に感じられる無理のない行動をさがしてみませんか？

不調のサインに気づいたら、自分が楽に感じられる行動を見つけて、少しだけやってみましょう。行動を変えると気分も変わり、新しい考え方ができるようになります。

ひととつながる

友だちや自分の周りにいる人たち、同じような悩みを持っている人とのつながりが、いろいろな形で自分の支えになります。

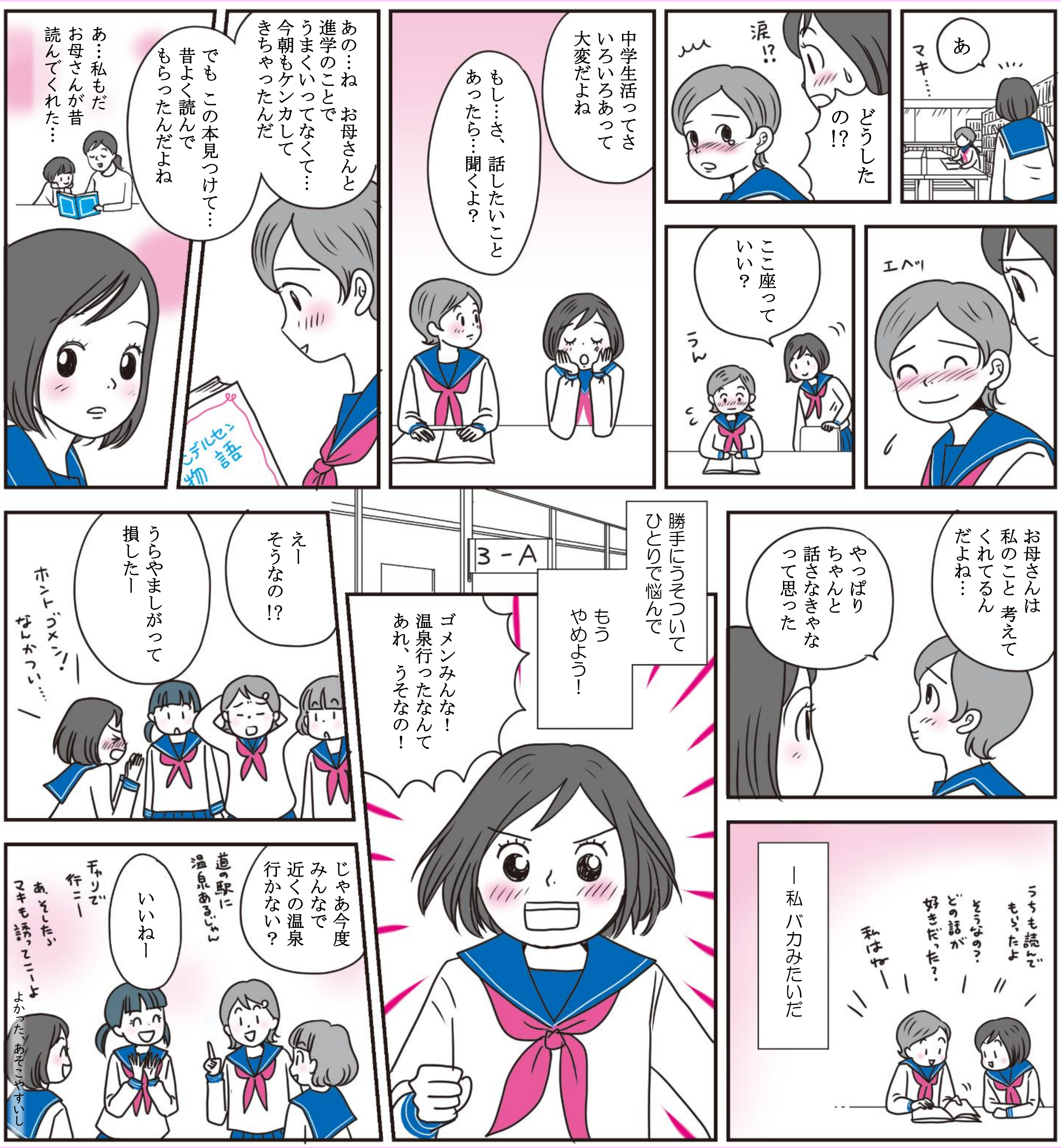
まわりをみてみる

ほっとできる景色や普段とは違う世界に目を向けると、新しい発見があり、自分にとって大切なことを見直すきっかけになります。

まなびつづける

新しいことや興味のあることに挑戦したり、いつもとちがう役割を経験したりすると、新しい自分が見えてきます。

Kokoro's Case



だれかのために行動する、友だちを助けることも大切。自分の気持ちも変わっていきます。

だれかのために行動できると、自分も心地よくなれるものです。特別なことでなくても、なにげない会話をかわしたり、同じ時間を過ごすだけで、友だちの助けになります。そして、行動できたことで、自分の気持ちも変わっていきます。

だれかのために行動するヒント

- ○二人になったときに声をかける
- ○笑顔であいさつをしたり世間話をする
- ○自分の好きなことや苦手なことを話す
- ○電話をする、メールを送る
- ○何気なく近くにいる、そばにいる
- ○ちょっとした文房具をわたす
- ○好きなものをわたす
- ○相手のよいところを素直にほめる
- ○もし、ちゃんと話すことができそうなら、気にしてること、支えたい気持ちを伝える

⑤ なかなかもとの自分をとりもどせないときは…

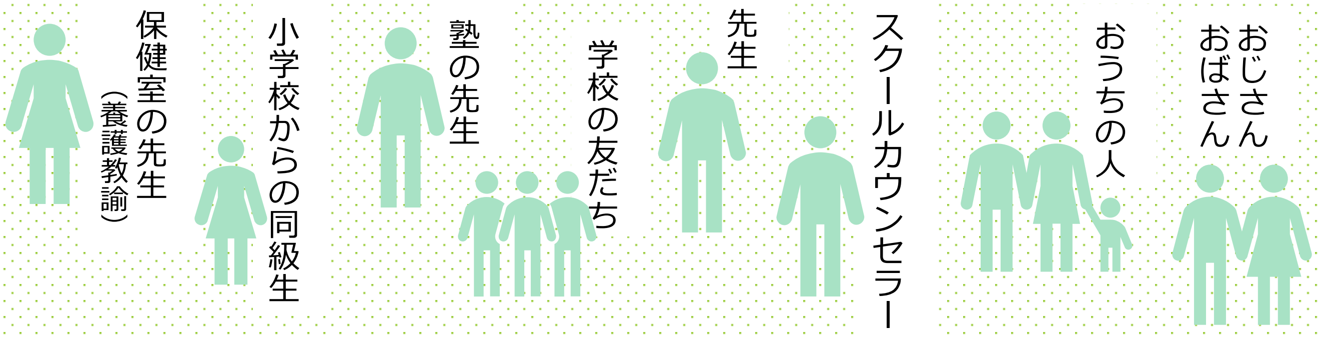
こころの不調の多くは次第に回復していきます。
ただ、それが長く続いている場合は、
こころの病気へつながるサインのことがあります。

こころの病気のサイン…のことも ひょっとしたら

気分がおちこむ、楽しいはずのことが楽しめない、体調も悪い	→ うつ病かも
わけもなく心配で不安、息苦しくて胸がドキドキする	→ パニック症かも
音や気配に敏感になった、錯覚が多い、考えがまとまらない	→ 統合失調症かも
体型やカロリーばかりが気になる、食事の量がわからなくなった	→ 摂食障害かも

周りの人に相談してみませんか。

若い人の病気はこころにあらわれやすいものです。こころの病気になるのは
こころの弱さのせいではありません。こころの病気をもったとしても、
からだの病気と同じように、休養や治療により回復することができます。
「おかしいな」と感じたら、周りの人に相談してみませんか。
信頼できる友だちや保健室の先生、おうちの人など、相談の相手はいろいろいます。
周りの人の不調を感じて気になったら、
ひとりでかかえ込まずに、だれかと一緒に考えるようにしましょう。



困ったときは、別のところに相談することもできます。

困ったときに、身近な人にはかえって相談しにくいという場合もあります。
そんなときは、だれでも相談できる窓口の方が話しやすいものです。

いじめに関する緊急の相談や子どものSOSは…

<24時間子供SOSダイヤル>

0120-0-78310

24時間、通話料無料で相談できます
保護者の方も相談できます

こころの健康に関する相談、相談先の紹介は…

<群馬県こころの健康センター>

電話相談《相談ダイヤル》
027-263-1156
相談は月～金曜の9時～17時
（祝日と年末年始を除く）

メール相談
kokoro@pref.gunma.lg.jp
返信には1週間程度かかります

困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく誰かと話したいときは…

<チャイルドライン>

0120-99-7777

相談は月～木・土曜の
16時～21時

※金曜日は23時まで
受け付けています

発行：群馬県