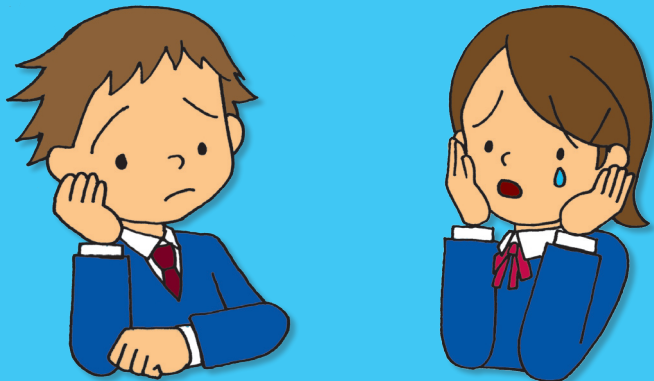


一人でなやんでいる  
あなたへ



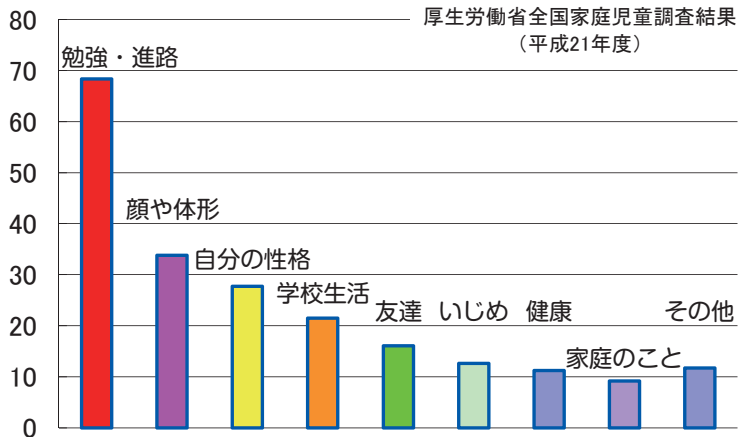
SOSを出していいんだよ！

中学生って  
けっこう大変で  
みんな  
なやんでいるんだね



全国調査で、なやみがあると答えた中学生は **81.2%**  
みんな、どんなことになやんでいるんだろう

## 中学生のなやみごと



## 中学生って…

- 大人のからだに変わっていく
- 成長の個人差が目立ってきて人とくらべるようになる
- 友達とのつきあいが大切になる
- 親の力を借りずにがんばろうとする
- まわりの目や考えが気になる
- 一人でいるところを見られるとはずかしいと思う
- 勉強もむずかしくなって、将来を考えるようになる

成績下がって  
親におこられる…

友達とけんか  
しちゃった…

好きな子に  
カッコ悪いとこ  
見られるし…

メールであやまったのに  
返事こないな…

なやんだり

心がつかれてしまった時

どうしたらいいのかな



こんなことやっていして  
リラックスしてま〜あ



あとは寝るのさ

まずは気分をリフレッシュ

## メニュー1

<すきなことに打ち込もう！>

- 本やマンガ
- 工作や手芸、お菓子作り
- 映画や音楽
- 走る
- スポーツ

スッキリ  
効果



こんなやり方もあるよ

## メニュー2

<気持ちを書いてみよう>

どうしたらいいかに気づけることがある

おちつき  
効果



## メニュー3

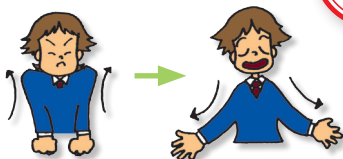
<深呼吸しよう>



## メニュー4

<体の力をぬこう>

リラックス  
効果



自分でできる方法をいくつか知ってることは大事  
でもやっぱり、一番効果があるのは…

## 信頼できるだれかに話すこと（相談）

相談することは、弱いことでも

はずかしいことでもないんだ

こんなこと話していいかな、とためらわないで

## 「信頼できるだれか」ってだれ？

♡あなたの話を最後まで聞いてくれる人♡

♡いっしょに考えてくれる人♡



たとえば学校の中なら…



スクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生がいるよ

こんな気持ちになったり  
からだの調子が悪くなったら  
SOSを出そう！



もう無理...

居場所がない…

いじめを受けている…

両親がいつも  
けんかしていてつらい…

勉強がわからない…

だれもわかってくれないし  
助けてくれない…

新しい環境に  
なじめない…

このまま生きていても  
いいことない…

だれかに迷惑かけてる  
気がする…

自分なんか  
どうでもいい人間だ…

早く相談して！



とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…

心の病気になることもある

～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない



おなかがいたい

ねむれない



どきどきする

やる気がずっと出ない



食欲が出ない



そんなときは、

あなたの心が **SOS** を出しているんだよ  
一人でがんばらないでだれかに話してみよう

自分のなやみを話すって  
けっこうキツイ  
でも…  
勇気を出して！



いっしょにいるのに  
言い出せない…

最初の一言がどうも  
おどろかしくて…