

子どものころとからだのモヤモヤを考えよう

暑が続くこの時期、こころやからだに疲れが出やすくなります。こころとからだの、いやな感覚「モヤモヤ」はSOSのサインです。子どもは自分自身のサインに気づけなかったり、言葉で伝えられないこともあります。

3ステップのワークでモヤモヤを考える、子どもを対象としたこころの健康教育ツールがあります。ぜひ一度、こちらのツールを使って、お子様と一緒にモヤモヤを考えてみてください。



ツールへのリンクはこちら
「こころとからだのモヤモヤってなんだろう？
～なんでもいいから話してみよう～」



ワーク1

モヤモヤって何だろう

早い段階でモヤモヤ（SOSサイン）に気付くため、自分自身のモヤモヤを具体的に確認するワークです。モヤモヤを感じるのはどんな時か、モヤモヤした時にどのような変化（こころ、からだ、行動）があるのか、お子様と一緒に考えてみましょう。

わたしの場合は・・・

人に会いたくない
頭が痛い
眠れない
へとへと



ワーク2

モヤモヤを溜めないために

モヤモヤを放っておくと、溜まって苦しくなります。どんなことをするとモヤモヤが小さくなるか。音楽を聴く、おしゃべりする、身体を動かすなど、お子様にピッタリのものを選んでみましょう。



ワーク3

わたしが安心して相談できる人

一人で抱えずに相談することが大切です。SNSなどで知り合った人は、安全な相手とは限りません。安心して相談できる人は誰か、どのようなタイミングか、どう相談するか、お子様が相談しやすい状況を一緒に考えます。気持ちや状況を整理するためのシートもあります。



●東京都こころといのちのほっとナビ（ここナビ 東京都）
東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページ



相談窓口

●相談ほっとLINE@東京
生きるのがつらいと感じた時の悩み相談（受付時間15時～22時30分・年中無休）



●東京都多摩府中保健所 こころの健康に関する相談を受け付けています。
電話：042-362-2334（9時～17時、土日祝・年末年始を除く）

【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 市町村連携担当

ご案内

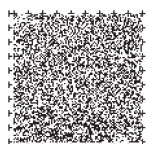
東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内
電話：042-362-2334（代）FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号
電話：0422-54-2209（代）FAX：0422-56-0911



東京都

多摩府中保健所

検索



登録番号（7）1 令和7年7月発行
編集・発行／東京都多摩府中保健所



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
石油系顔料を含まないインキを使用しています。