

# わたしの「こころ」と「からだ」 いまこんな感じ

## げんき 元気!

- ( ) 楽しい
- ( ) うれしい
- ( ) ウキウキ
- ( ) ご飯はんがおいしい
- ( ) いい気持ちきも
- ( ) 安心あんしん
- ( ) 好きす
- ( ) 自分は色んなことができる!
- ( ) 気持ちきもがゆったりしている
- ( ) 目ざめスツクリめ
- ( ) よく眠れるねむ
- ( ) お出かけでしたい
- ( ) 頭あたまがすっきりしている
- ( ) 趣味しゆみが楽しいたの
- ( ) 学校がっこうに行くいのが楽しみたの
- ( ) 先生せんせい・友達ともだちに会あいたい
- ( ) おしゃべりあしたい
- ( ) やる気き充分じゆうぶん
- ( ) やりたいことがある
- ( ) 元気げんきいっぱい
- ( ) 動くうごの楽しいたの!

## しょんぼり

- ( ) 頭あたまが痛いいた
- ( ) 気持ちきも悪いわる
- ( ) 目めがかすむ
- ( ) めまいがする
- ( ) 汗あせが出るで
- ( ) 耳鳴りみみがするな
- ( ) 首くび、肩かたが痛いいた
- ( ) お腹なかがゆるい
- ( ) 口内炎こうないえんがある
- ( ) 眠れねむない／起おきられない
- ( ) だるい・へとへと
- ( ) 忘れわすっぽい
- ( ) 頭あたまの中なかがぐちゃぐちゃ
- ( ) ごはんが食たべられない／食たべ過ぎるす
- ( ) 音がうるさいおと
- ( ) 震ふるえる
- ( ) イライラする
- ( ) 緊張きんちようする
- ( ) 学校がっこうに行いきたくない
- ( ) 話はなしを聞きいてもらえない
- ( ) 人あに会あいたくない
- ( ) やることが沢山たくさんあって焦あせる
- ( ) 家いえに帰かえりたくない
- ( ) めんどくさい
- ( ) ひとりぼっちきぶんな気分
- ( ) 自分じぶんが嫌いやになる



いまの「こころ」と  
「からだ」はどんなかな?  
○をつけてみよう。

# モヤモヤ<sup>そうだん</sup>相談シート

● いま、モヤモヤしていますか？ ○をつけてみよう

〔 している ・ していない ・ わからない 〕



わたし

● どんなことがありましたか？

● <sup>いま</sup>今のところは？

● <sup>いま</sup>今のからだは？

● <sup>いま</sup>今の行動（<sup>こうどう</sup>ついやってしまうこと）は？

● <sup>だれ</sup>誰かに<sup>そうだん</sup>相談したい？（<sup>はな</sup>話したい？） ○をつけてみよう

<sup>そうだん</sup>相談したい ・ <sup>そうだん</sup>相談したくない ・ わからない ・ <sup>そうだん</sup>相談した

〔 <sup>そうだん</sup>相談したい（<sup>はな</sup>話したい）こと： 〕



<sup>そうだんまえ</sup>相談前に<sup>せいり</sup>整理すると  
<sup>はな</sup>話しやすくなるかもね

# わたしの相談先そうだんさき

わたしがあんしん安心して相談そうだんできる人ひと

## みぢか そうだんさき 身近な相談先

<small>しゅるい</small> 種類	<small>しせつめい たんとう</small> 施設名 (担当のひと)	<small>れんらくさき</small> 連絡先
<small>がっこう</small> 学校		
<small>そうだんしえんじぎょうしょ</small> 相談支援事業所		
<small>しゅうろうしえん</small> 就労支援センター		
<small>ふくしじぎょうしょ</small> 福祉事業所 <small>ほうかごとう</small> (放課後等デイサービスなど)		
<small>つうしょさき しゅうしょくさき</small> 通所先・就職先		
<small>つういんさき</small> 通院先		
<small>しやくしょ</small> 市役所		
<small>ほけんじょ</small> 保健所		

せんせい先生やおうちの人と、相談そうだんして書いてね  
ぜんぶ全部埋めなくても  
か書けるところだけで大丈夫だいじょうぶだよ



た そうだんさき  
その他の相談先

<small>そうだんさき</small> 相談先	<small>でんわばんごう にじげん</small> 電話番号・二次元コード	<small>じかん</small> 時間
ココロといのちの ほっとライン <small>とうきょうとふくしほけんきょく</small> (東京都福祉保健局)	0570-087478	<small>まいにち</small> 毎日12時 <small>じ</small> ～ <small>よくあさ</small> 翌朝5時 <small>じ</small> 30分 <small>ぶん</small>
<small>そうだん</small> 相談ほっとLINE <small>とうきょう</small> @東京 <small>とうきょうとふくしほけんきょく</small> (東京都福祉保健局： 生きるのがつらいと感 <small>かん</small> じた時の悩み相談) <small>とき なや そうだん</small>		<small>まいにち</small> 毎日15時 <small>じ</small> ～23時 <small>じ</small> <small>うけつけ</small> (受付は22時 <small>じ</small> 30分 <small>ぶん</small> まで)
#いのちSOS <small>ほうじん</small> (NPO法人ライフリンク)	0120-061-338	<small>げつ もく きん</small> 月・木・金 <small>じかん</small> 24時間 <small>か すい ど にち</small> 火・水・土・日 <small>じ</small> 6時～24時 <small>じ</small>
<small>い</small> 生きづらびっと <small>ほうじん</small> (NPO法人ライフリンク)		<small>げつ すい きん ど</small> 月・水・金・土 <small>じ</small> 11時から16時30分 <small>ぶん</small> <small>うけつけ</small> (受付は16時 <small>じ</small> まで) <small>げつ か すい もく きん にち</small> 月・火・水・木・金・日 <small>じ</small> 17時から22時30分 <small>ぶん</small> <small>うけつけ</small> (受付は22時 <small>じ</small> まで)

じかん 24時間ところつながる所もあるよ。  
よる そうだん 夜も相談できるところがあると、  
あんしん 安心だね。



モヤモヤ…  
はな  
話してみよう



こころとからだの

登録番号 (4) 7

## 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～

令和5年3月発行

発行 東京都多摩府中保健所

東京都府中市宮西町1-26-1 東京都府中合同庁舎内

電話：042-362-2334 FAX：042-360-2144

印刷 システム印刷株式会社

東京都日野市高幡1012-13

電話：042-591-1411 FAX：042-591-7701