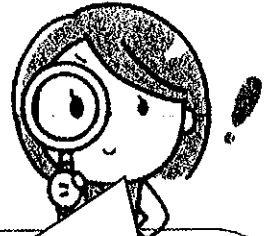
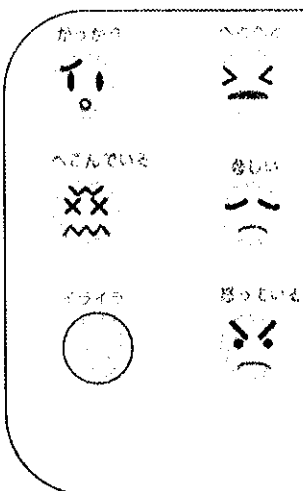
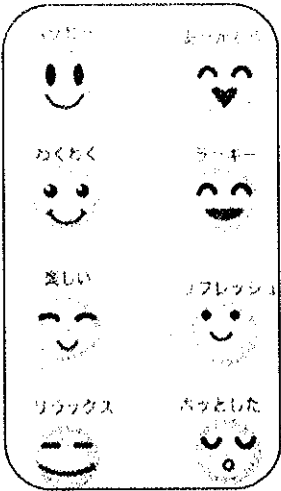


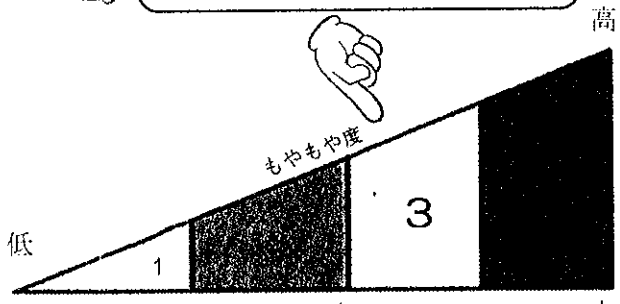
こころの「もやもや度」を見てみよう。



心の状態は、体や顔にも出るよ



顔ともやもや度を指で刺してみよう。



もやもや度1・2の人

早いうちに、ストレスを発散しよう。

?

顔

子ども

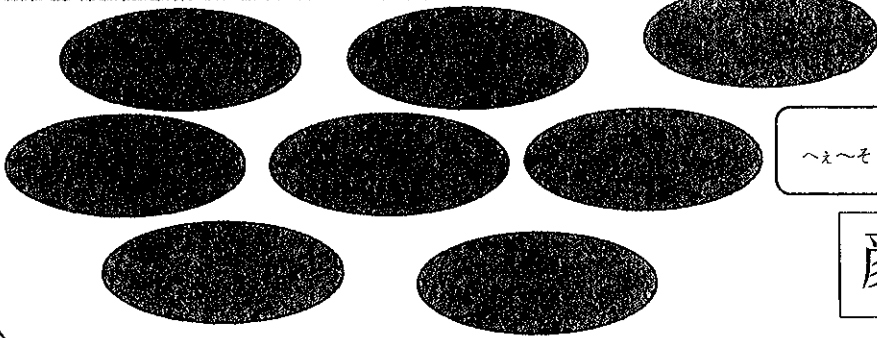
大人

顔

ストレスを発散する方法を知っているかな？

- ①仲間と運動を楽しむ
- ②散歩する
- ③友達と会話を楽しむ
- ④お風呂に入る
- ⑤ぐっすり寝る
- ⑥しゅみを楽しむ
- ⑦食事を楽しむ
- ⑧体ほぐしの運動をすることが入ります。

もやもや度1・2の対処方法



へえ～そうなんだ…

顔

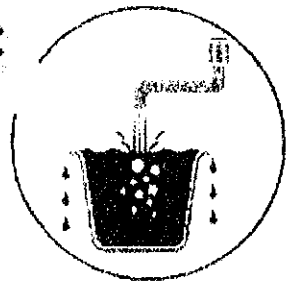
子ども

知ってる？ゲームって、ストレス発散にはなっていないらしいよ～

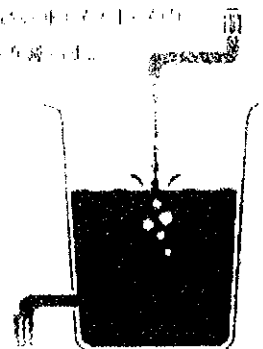
顔

子ども

ストレスをためすぎないように…



ストレスをためすぎないように…



リフレッシュ

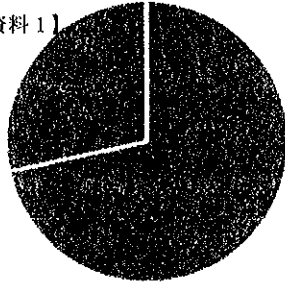


お風呂に入る
お散歩をする
友達と会話を楽しむ
ぐっすり寝る
食事を楽しむ
体ほぐしの運動をすることが入ります。

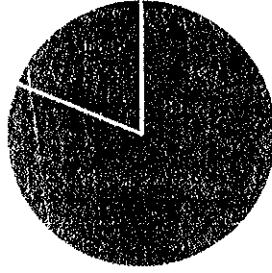
ストレスをためすぎないように…

こんな気持ちになっているのは、自分だけ？

【資料1】



小学校5・6年生



中学生

誰にでも、心が苦しい時があるよ。また、成長とともに大きくなる不安や悩みもあるよ。けれどね、すべてが大きくなるわけではないし、大きくなったとしても、その苦しさがいつまでも続くものではないよ。

人として成長する中で、心が苦しくならない人はいないよ…

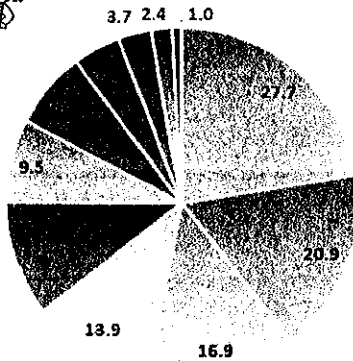
顔

大人



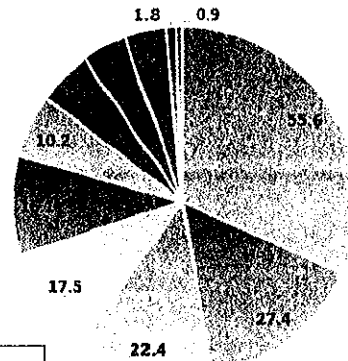
みんな、どんなことで悩んでるのかなあ？

【資料2】(複数回答)



小学校5・6年生

- 自分の勉強や通塾
- 自分の性格や体
- 自分の友達
- 学校生活
- いじめ
- 自分の健康
- 自分の家庭の問題
- ボーイ(ガール)フレンド
- 自分の性の問題
- その他



中学生

- 自分の勉強や通塾
- 自分の性格や体
- 自分の友達
- 学校生活
- 自分の友達
- いじめ
- 自分の健康
- 自分の家庭の問題
- ボーイ(ガール)フレンド
- 自分の性の問題
- その他

資料1・2【平成21年度全国家庭児童調査結果の概要より】厚生労働省

でも、どうしても苦しい時、心が疲れているときは、誰かに話を聞いてもらいましょう。風邪をひいたとき、病院の先生に様子を聞いてもらって、必要な薬をもらうよね。それといっしょだよ。必ず誰かが、「心のお薬」をくれるよ。

誰にだって、心が苦しい時、つらい時はあるよ

ひとりぼっちじゃ、ないんだよ

先生
笑顔

スクールカウンセラー
笑顔

家族・親類
笑顔

ともだち
笑顔

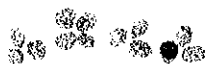
借頼のできる人

よう言うてくれたねえ

大人

顔

自分一人で考えこまず、誰かに話してみない？
自分で乗り越えようとするのも大切ですが、
「だれかに相談できること」「話をきいてもらうこと」も必要で、
生きていくうえでは素晴らしい力なんだよ



心のサインに気づいたら S(すぐに信頼できる)・O(おとなに)・S(相談を)！！

「どうしたらいいかわからない。」あなたの不安や悩みに相談員等が耳を傾け、一緒に考え、解決に向けて努力します。相談は無料です。秘密は厳守されます。

相談したい内容	関係機関等名	電話番号	備考（相談時間等）
幼児・児童生徒の障害や、発達上の課題及び行動上の諸問題に関すること等	高知県教育センター （特別支援教育担当）	088-866-7378	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝祭日は除く）
いじめや不登校、子どもの教育に関する悩みなど	高知県心の教育センター	0120-0-78310	月曜日～金曜日の午前9時～午後5時（祝祭日・年末年始は除く） （電話は24時間つながります。）
非行問題やいじめに関すること、青少年の悩みなど	少年サポートセンター （高知県警少年女性安全対策課少年サポートセンター）	088-825-0110	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝祭日は除く）
問題行動やいじめに関すること、青少年の悩みなど	ヤングテレホンコーナー （高知県警少年女性安全対策課）	088-822-0809	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝祭日は除く）
子どもの養育、いじめ、虐待、不登校や非行に関すること	高知県立中央児童相談所	088-866-6791	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝祭日・年末年始は除く） （電話は24時間つながります。）
心の悩み、不登校やひきこもり、精神障害などについて	心のテレ相談 （高知県立精神保健福祉センター）	088-823-0600	月曜日～金曜日の午後1時～午後3時（祝祭日・年末年始は除く）
子どもの養育、いじめ、虐待、不登校や非行に関すること	南国市福祉事務所 （南国市家庭児童相談室）	088-880-6564	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝祭日は除く）
非行問題やいじめに関すること、青少年の悩みなど	南国市少年育成センター	088-863-4201	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝祭日は除く）
不登校に関すること	適応指導教室 （南国市「ふれあい教室」）	088-863-3814	月曜日～金曜日の午前9時～午後4時（祝祭日及び児童生徒の長期休業中は除く）
心の悩み、いじめや不登校、子どもの教育に関する悩み等	スクールカウンセラー	カウンセリングを希望する場合は、スクールカウンセラー配置校（南国市立の全ての小中学校）にご相談ください。	

※上記の関係機関等の連絡先は平成30年3月現在のものです。



南国市教育委員会事務局 学校教育課

-3-

TEL : (088) 880-6568