

自分の気持ち 隠さないで



悩みをひとりでため込んでいませんか？

心の傷は目に見えませんが、抱え込んで
しまうと悪化する場合があります。

まずは自分の気持ちに気づいて対処する
ことが大切です。

今日のあなたに当てはまる□にチェックをしてみてください

- ☐ 午前中は体調が悪く、午後や下校時に良くなる
- ☐ お腹の調子が悪い
- ☐ 最近勉強に集中できない
- ☐ もの覚えが悪くなった
- ☐ 他の人のことが気になる
- ☐ イライラしてばかりいる

左記のチェックは自分の気づきの一つとして
参考程度に行ってみてください

(出典：総合心理教育研究所)

自分の気持ちはどうでしたか？
裏面もみてください

■つらいときにやってみてほしいこと

TRY 01

ストレスを解消する



リラクゼーション、エクササイズ、
バランスのとれた食事をする等、
自分に合ったストレス解消法を
行ってみましょう

TRY 02

しっかり睡眠をとる



睡眠をきちんととらないと、
気持ちが不安定になります
きちんと睡眠をとることで
判断能力をしっかり保つこと
ができます

TRY 03

助けを求める
相談する



解決が難しい場合は
誰かに助けを求めましょう

■中学生のあなたへ

- ・悩み事があったら勇気を出して相談しましょう。
- ・友達に相談されたら、友達の話を親身になって聞いてください。
- ・少し落ち着いたら力になってくれそうな大人（親・学校の先生・スクールカウンセラーなど）を探しましょう。
- ・身近な人に話をしにくければ、下記の相談窓口ご連絡してください。
- ・秘密は守りますので安心して電話してください。

相談窓口名称	電話番号	開設時間 (土・日・祝日除く)	備考
24時間子供SOSテレホン	0120-0-78310 (076)298-1699	24時間365日	いじめやその他の 子どものSOS全般に 関する相談 →クロームブックや スマートフォンでも アクセス可能 
いじめ相談窓口	(076)225-1830	9:00～17:00	いじめの相談
いじめ110番	0120-61-7867	24時間365日	いじめの相談
こども家庭支援センター金沢	(076)243-8341	9:00～17:30	ヤングケアラー*の相談 *ヤングケアラーとは 本来大人が担うような家事や家族の世話 などを日常的に行うこと
津幡町こども家庭センター	(076)288-6702	8:30～17:15	こどもなんでも相談
津幡町教育センター	(076)288-5363	9:00～16:00	いじめ・不登校等の相談