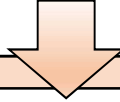


悩んでいるあなたへ

適度なストレスは、健康や成長に必要なものですが、ストレスが大きすぎると心の不調につながり、体調を壊したり、冷静な判断ができなくなったり、自他を傷つけてしまうことにつながることもあります。

悲しいことやつらいことが重なると、次のことが起こってしまうかもしれません。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 食欲が出ない。
- 不安やイライラで落ち着かない。
- 眠れない。
- いつもなら簡単にできることができなくなる。
- 投げやりになる。
- 好きだったことも興味がなくなる、おっくうになる。
- 家や部屋から出たくなる。
- 人に会いたくなくなる。
- 自分が不必要なものを感じる。
- 自分を傷つけてしまう。



こういうことが起きるのは、心が弱いわけではありません。誰にでも起こりうることで、はずかしいことではありません。まずはストレスを軽減する方法を試してみましょう。

【ストレスを軽減する（ストレスマネジメント）の一例】

- 目を閉じて深呼吸をする。
- 音楽を聴く。
- 筋トレや適度な運動をする。
- 話を聞いてもらう。
- 大声で叫ぶ。
- 気持ちを文章に表してみる。
- 好きな食べ物を食べる。
- せんべいをバリバリ食べる。
- ゆっくりお風呂に入る。
- 氷を握りしめる。
- いらない紙や雑誌を破る。

（自殺総合対策推進センター（JSSC）による研修の内容から抜粋）

つらい気持ちを感じたら、一人で抱え込まず、誰かに話をしましょう。

解決の方法に気づいたり、気持ちが楽になったりします。

近くにいる友達、家族、先生方などに、話せる範囲でかまいません、今のつらい気持ちを伝え、SOSを出してみませんか。誰かに話すことは、つらい気持ちを解決するきっかけになるはずです。

もし、身近な人に話ができない場合は、以下の窓口でも相談ができます。

子どもと親のサポートセンター	0120-415-446
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
千葉県警察少年センター(ヤング・テレホン)	0120-783-497
千葉いのちの電話	043-227-3900
子どもの人権110番	0120-007-110
チャイルドライン千葉	0120-99-7777
よりそいホットライン	0120-279-338

そっと悩みを相談してね
中学生「SNS相談@ちば」

