

5 誰かに話してみよう

自分なりに対処法をしてみても、解決できないこともあります。
そんなときのおすすめは「信頼できる人に話すこと」です。
誰に相談していいのかわからない時は、相談機関に相談して
みませんか？



1人で悩まず、話を聴かせてください。
話をすると、気持ちが落ち着いたり、
より良い対処が見つかることがあります。



思春期の
あなたへ
吹田市



こころのお天気は
どうですか？

こんなことで
気分が晴れないことはありませんか？



～相談先～

吹田市保健所 地域保健課 「こころの健康相談」
吹田市出口町19-3
TEL: 06-6339-2227



吹田市子ども・若者総合相談センター
「ぶらっとるーむ吹田」
吹田市山田西4丁目2番43号 夢つながり未来館 2階
TEL: 06-6816-8534

発行元：吹田市保健所 地域保健課

TEL: 06-6339-2227 FAX: 06-6339-2058

令和7年10月作成



この印刷物は、環境にやさしい
VEGETABLE
INK インキを使用しています。

吹田市

吹田市自殺対策推進庁内会議
吹田市子ども・若者支援地域協議会



1 思春期のこころとからだ

みなさんの心や身体はさまざまな変化が起こります。ほとんどの場合は自然に回復していきますが、中には注意が必要な場合もあります。



2 見逃さないでこころのサイン

こんな症状はありませんか？

- 眠れない状態が何日も続く
- 食欲がない
- 不安や悲しみなどで涙が止まらない
- 気持ちがコントロールできなくてつらい
- 何もする気になれない
- 物を壊してしまったり、自分の体を傷つけてしまう
- 周りに誰もいないのに声が聞こえる

～友達の様子が気になるときは～

- まずは、話を聴いてみよう
「何があったの？」
「元気がないみたいだけどどうしたの？」
- 話してくれたら友達の気持ちを受け止めよう
「それはつらいよね」「心配してるよ」
- 身近な大人に相談してみよう
自分たちで解決できそうにない時は自分一人で解決しようとせず、信頼できる大人に相談しましょう。

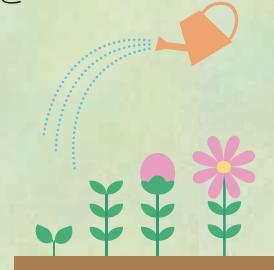


3 ストレスと上手につきあおう

自分に合った発散方法を見つけて、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

例えば・・・

- 友達や家族と楽しくおしゃべり
- スポーツ、散歩で体を動かす
- 好きな音楽をきいたり、歌をうたう
- ゆっくり休む
- 今の気持ちを書いてみる



4 依存症にも注意

不安な状態が続くと、ゲーム、インターネット、アルコールや薬物などにのめり込みやすくなります。

ゲームなどは時間を決めて楽しみましょう。自分でコントロールできず心配なときは、ひとりで悩まず相談しましょう。



～大人の方へ～

子どものこころは成長とともに大きく揺れ動くことがあります。このような状態は、成長の中で見られる一時的な場合もありますが、子ども自身からつらい気持ちや悩みを打ち明けられたときは、まずはゆっくり話を聴いて、気持ちに寄り添いましょう。また、対応に困った時は相談機関へご相談ください。

