

## 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。



### ～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

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？

なんとなく  
気分が沈む

学校が  
しんどい

友達と  
うまくいかない

誰にも  
わかって  
もらえない

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



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。

## 1 思春期のころとからだ

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？

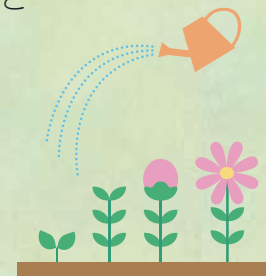
- ☐ 眠れない状態が何日も続く
- ☐ 食欲がない
- ☐ 不安や悲しみなどで涙が止まらない
- ☐ 気持ちがコントロールできなくてつらい
- ☐ 何もする気になれない
- ☐ 物を壊してしまったり、自分の体を傷つけてしまう
- ☐ 周りに誰もいないのに声が聞こえる

## 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。



### ～友達の様子が気になるときは～

#### ○ まずは、話を聴いてみよう

「何かあったの？」

「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。



### ～大人の方へ～

子どもの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。

