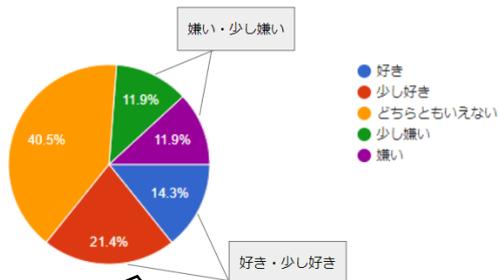


SOSの出し方・受け止め方

1年生を対象に実施しました。

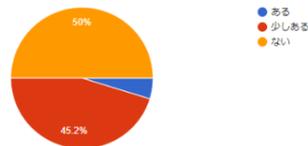
自分のことが好き？



「あまり好きではない」、「嫌い」と答えた人は、23.8%。全校の約 1/4 の人が自分のことをあまりよく思っていない。

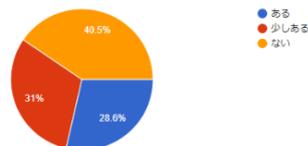
心の SOS かも！

不安や悩みがあると答えた鬼中生 **50.0%**¹³



ストレスがあると答えた鬼中生

59.6%



心や体がこんな状態になることはありませんか？

16

今の自分に自信がもてない

「消えたい」と思う

自分なんてどうなってもいいと思う

心配なことがあって、食欲がない

眠れない
おなかが痛くなる

イライラがずっと消えない



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の間は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



悩みやつらい気持ちを「話す」ことは、(悩みを)「放す」こと！
親や友達、その他にも相談できる場所があります。

春休み中も、お子さんの様子で何か気になることがありましたら、学校までご相談ください。

安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、
ひとりで抱え込まず話してみませんか。
誰に相談したらよいか困ってしまったら…
安心して話せる場所があります。

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310



こどもホットライン24

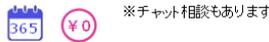
☎ 0120-783-884

携帯電話 027-263-1100

チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時



こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後10時
※通話料のほか利用料がかかります

- 自分の名前や学校名を言わなくてもOK
- 話を聞いてもらいたい…だけでもOK
- 内緒で学校や親に連絡することはありません
- 話し中の時は、時間を置いてからかけ直してね

年中無休 24時間 通話無料

「がん」を学ぼう

『がん』を学ぼう～自分や大切な人のために自分が出来る事を考えよう～
3年生を対象に実施しました。

中学生の今、自分や大切な人を守るためにみんなが出来る事は？

- ・将来タバコを吸わない。
 - ・家族にも予防の大切さについて話をする。
 - ・規則正しい生活をする。
 - ・検診を受ける。
- などたくさんの意見がでました。



がんは、命に係わる病気ではあるが、絶対に治らない病気ではありません。でも、ならないことが一番！そのためには、正しい知識を学び、予防や早期発見が大切です！

これから高校生になると特に自分で選択をして行動していかなければいけないことが多くなります。しっかりと自覚をもって、将来自分や大切な人を守るために、自分が出来る事を考えて欲しいです。

…と話をしました。