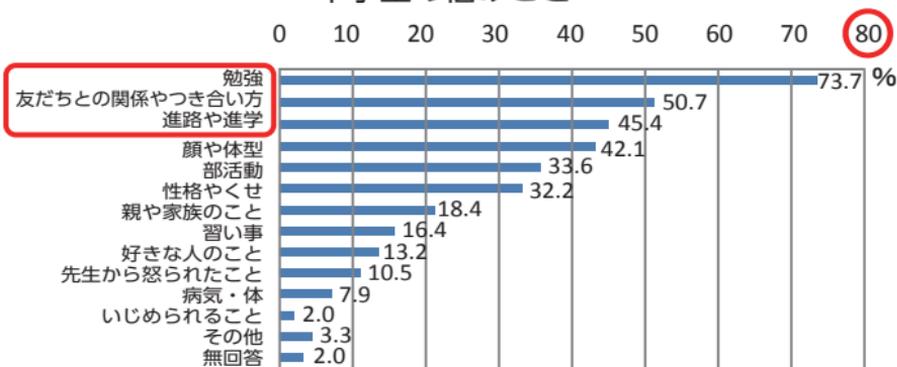


# 気づいて！ こころのSOS

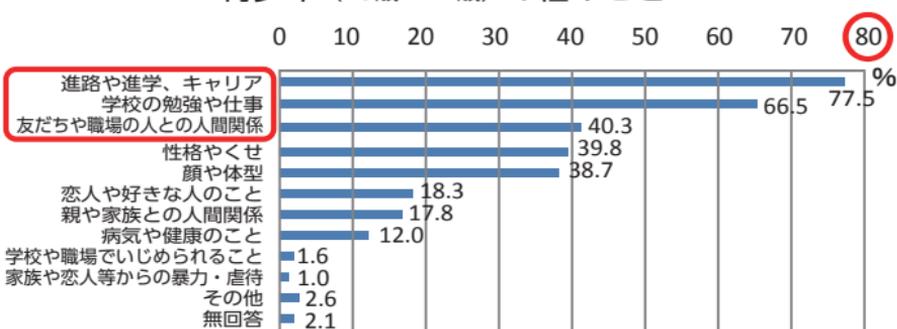


# 10代の悩みごと

## 中学生の悩みごと



## 青少年 (15歳~17歳) の悩みごと



令和6年3月「新宿区子ども・子育て支援に関する調査報告書」より抜粋

10代のみならず、勉強・友だちとの人間関係・進路や進学のことなどで悩んでいます。

思春期は、自立した大人へと歩み始めようとする時期。だからこそ、自立したい気持ちと親や周囲の大人に頼りたい気持ちの間で揺れて、イライラしたり不安になったり、ストレスや悩みを感じやすい時期なのです。

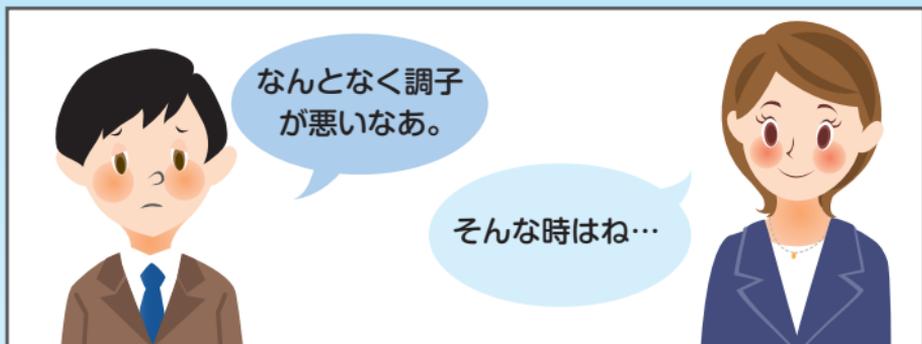


## ストレスとは？

こころが感じるプレッシャーのこと。  
何とかうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、  
ストレスを感じます。  
ストレスを感じることは悪いことではありません。  
でも、強いストレスがかかった状態が長く続くと、  
こころと体は疲れてしまい「もう頑張れない状態」  
になってしまいます。ここでさらに頑張りすぎてしまうと、  
こころと体の調子を崩してしまいます。



# 結構みんな悩んでいる 悩んだ時はどうしたらいい？



でも、一番効果的なのは  
信頼できる人に  
話してみることに。



信頼できる  
人って？



あなたの話を  
最後まで聞いて  
くれる人や、  
一緒に考えて  
くれる人だよ。

僕の場合は  
お母さんと友達かな。



まずはグチでもいいから  
話せるといいね！



こんな症状がある時は…  
あなたのところが、SOSを出しているんだよ。

こころのサイン

ずっと  
イライラする

急に涙が出る

やる気が出ない



人づきあいが  
面倒

からだのサイン

めまい・耳鳴り

頭が痛い

眠れない

食欲がない



下痢をしたり、  
便秘をしたりする

# こんな気持ちになることないかな？

居場所がない

このまま  
生きていても  
いいことない

いじめられる

自分なんか  
どうでも  
いい人間だ…

勉強が  
わからない

新しい環境に  
なじめない

誰もわかって  
くれない

早めに自分のストレスサインに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こうした症状や気持ちが、いつまでも消えずにとどまっている時は、ひとりでがまんしないで、誰かに話してみましよう。



# 人に話すとって、 どんなふうにすればいい？

## ①友達編

例えばこんな感じ…

ちょっと  
いいかな？

とか、

ちょっとまじめな話するけど…  
聞いてくれるかな？

とか、

今いいかな？

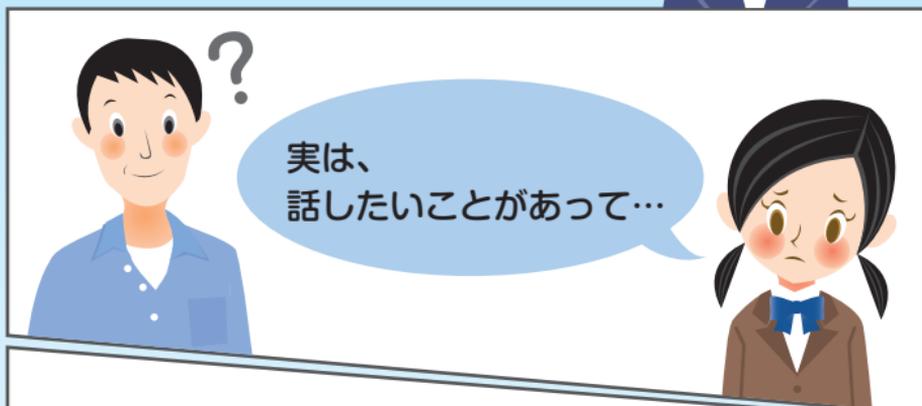
とか、

前から相談したいことが  
あったんだけど…

「いいかな？」と柔らかく言うと、  
相手もゆっくり聞いてくれそうだね。

②両親編

両親には…



両親には、忙しそうにしてい  
ない、ゆっくりしているとき  
を狙おう！  
まじめな顔で静かに話すと、  
相手もまじめに聞いてくれ  
るよ！！



保健の先生、担任の先生、  
スクールカウンセラーの先生…誰になら話せるかな…



### ③先生編



最近いろいろ  
しちゃうんです…



スクール  
カウンセラー

放課後



先生

先生、ちょっと  
相談したいことが  
あるんです。



学校の中では、人が少ない場所で  
ゆっくり相談できるといいね。

でも、そんなの無理！やっぱり誰にも話せない！  
と思ったあなたへ…

辛いときは、悩まなくていい。

学校にも親にも言わず、秘密は絶対に守って、あなたの話を  
聞いてくれる人達がいるよ。

14 ページへ→

## 10代にもあるところの病気

こころも体も大人へと成長し変化していく中学生の時期には、いくつかのストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできずに、こころの調子を崩してしまうことがあります。こころの病気は一生に2割の人がかかると言われており、誰でもかかりうる病気です。



### 例えば

気分がひどく落ち込んだり、「生きていても仕方ない」などと考えてしまう時

不安や緊張がとても強くて、普段の生活に支障があったり、自分のしたいことができなくなっている時

周りに誰もいないのに声が聞こえたり、いつも人に見られている気がしたりする時

このようなところのSOSが出ている時は、こころの病気にかかっている可能性があります。誰かに相談してみましよう。

**こころの病気は早く治療すれば、早い回復につながります！**

# 悩んでいる人がいたら どうしたらいい？

## ケース 1

しょんぼり…



最近変だなあ



この頃元気ないけど、  
何かあった？

うん、実は…



〇〇□□のことで  
悩んでいるんだ

そうだったの。  
大変だったね…



自分たちだけでは解決するのは  
大変だから、誰か信頼できる  
大人と一緒に相談に行ってみようよ

一緒に行ってくれると心強いよ…



ケース2

しょんぼり…



最近変だなあ



元気ないけど、何かあったの？

いや、大丈夫だよ。



やっぱり  
元気ないけどなあ…



どうやって声をかけたらいいかわからないけど、これまでどおり仲良くすることも大切だよな。

うん

一緒に帰ろうか？



# まわりの誰にも話せなくても… 相談できるところがあるよ

## ●●●●● 心の悩みが相談できる ●●●●●

### 新宿区(電話相談)

相談は、お住まいの地区を担当する保健センターへ

★牛込保健センター 電話:03-3260-6231

★四谷保健センター 電話:03-3351-5161

★東新宿保健センター 電話:03-3200-1026

★落合保健センター 電話:03-3952-7161

(月～金)8:30～17:00 年末年始・祝日を除く

保健センター  
地区担当一覧



## ●●●●● いろいろな不安や悩みが相談できる ●●●●●

### 新宿区立教育センター 教育相談室(電話相談)

電話:03-3232-2711

(月～金)9:00～17:00 年末年始・祝日を除く

### チャイルドライン(電話相談、チャット相談)

電話:0120-99-7777

毎日16:00～21:00

チャット:<http://childline.or.jp/>



## ●●●●● 死にたいくらいつらい気持ちになった時 ●●●●●

### 東京都ころといのちのほっとナビ～ここナビ～

### ころといのちのほっとライン(電話相談)

電話:0570-087478

12:00～(翌朝)5:30

### 相談ほっとLINE@東京(LINE相談)

15:00～23:00(受付は22:30まで)



## ●●●●● 専門の相談がしたい時 ●●●●●

東京都いじめ相談ホットライン(電話相談:24時間受付)

電話:0120-53-8288



こたエール(電話相談、メール相談、LINE相談)

ネット・スマホでのトラブルの相談

電話:0120-1-78302

電話、LINE:(月~土)15:00~21:00 祝日除く

メール:24時間可能



とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぼ)

(電話相談、メール相談、対面相談)思春期の相談

電話:0120-372-463

(水)15:00~20:00、(日)9:00~14:00 元日を除く

メール:随時受付 回答は(水・日) 元日を除く

対面:日時はホームページに掲載



Tokyo LGBT相談(電話相談、LINE相談)

電話:050-3647-1448

(火・金)18:00~22:00

LINE:(月・水・木)17:00~22:00

年末年始・祝日を除く

電話相談



LINE相談



## ●●●●● ホームページも見てみよう ●●●●●

「こころもメンテしよう」

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

体がだるい、眠れない、イライラする……、  
こころの健康が気になるときに



相談したいことが  
あるんですけど…



## 気づいて！ こころのSOS

---

### ■編集・発行

新宿区健康部(新宿区保健所)保健予防課  
牛込保健センター 四谷保健センター  
東新宿保健センター 落合保健センター

令和7年5月発行

印刷物作成番号  
2025-3-3226