

はんのう
ストレス反応のサイン
～こころのサイン～

せんなんし しょうちゅうがくせい
泉南市の小中学生のみなさんへ

はんのう
ストレス反応のサイン
～からだのサイン～

- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・わけもなく涙が出る
- ・気分が落ち込む
- ・やる気がなくなる

- ・食欲がなくなったり、食べ過ぎたりする
- ・頭やおなかが痛くなる
- ・下痢をしたり、便秘になる
- ・寝つきが悪く、夜中や朝早く目が覚める
- ・めまいや耳鳴りがする

寺
ストレスに気づいたら
はや そうだん
早めに相談しよう！

じょうず
ストレスと上手につきあおう

ストレスとは、「こころ」や「からだ」に負担がかかっている状態のことです。何か楽しいことやうれしいことがあれば、こころもからだも元気になりますが、大変なことや困ったことがあれば、こころやからだに疲れてしまうことがあります。

イライラする、おなかが痛くなるなど、こころやからだのサインに気づいたときは、好きなことをしたり休息をとったり、誰かに話を聞いてもらうなどして、ストレスと上手に付き合しましょう。

たいおんけい
『こころの体温計』でチェックしてみよう

けいたいでんわ パソコン、タブレットでストレス度・落ち込み度がチェックできます。ストレス度や落ち込み度が、水そうの中で泳ぐ金魚、ねこなどの絵で表示されます。個人情報を入力する必要はありません。気軽にチェックしてみましょう。

せんなんし たいおんけい
泉南市 こころの体温計



※利用料は無料です(通信料はかかります)
※医学的に診断するものではありません

ねこ
社会的な
ストレス

くろきんぎょ
黒金魚
対人関係
のストレス

みず とうめいど
水の透明度
落ち込み度

けっかがめん れい
結果画面 (例)

すいそう
水槽のヒビ
住環境の
ストレス
あかきんぎょ
赤金魚
自分自身の
ストレス
いし
石
その他の
ストレス

つか
こころやからだに疲れてしまったときは…

ストレス度や落ち込み度が高いときは、気分をリフレッシュさせてみましょう。好きな漫画やアニメを見たり、ゲームをしたり、音楽を聴いたり、家族や友達と話したりするのもよい方法です。困ったことや心配なことがあるときは、家族や担任の先生、保健室の先生やスクールカウンセラーなど、あなたのことを知っている人に相談してみましょう。まわりに相談できる人がいないときは、裏面の相談窓口に連絡してみましょう。

ひとりで悩まないで、誰かに話してみよう

★SNS で知り合った人や AI だけを信じて頼りにするのは危険です。下記の相談先に連絡してみましょう。

学校での生活やいじめ、進路のことで悩んだときは

※祝日・年末年始以外で相談できます

せんなんしきょういくいんかいし どう か 泉南市教育委員会指導課	072-483-3671	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:30
じかん こども 24時間子供SOSダイヤル	なやみいおう 0120-0-78310	じかん にちうけつけ 24時間・365日受付
そうだん LINE相談 (すこやか教育相談)		にち もくようび 日～木曜日 19:00～22:00 (受付は 21:30 まで)
すこやかホットライン (児童生徒専用)	06-6607-7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	げつ きんようび 月～金曜日 9:30～17:30 メールは 24時間受付、回答は後日
ともだち かぞく 友達や家族のことで悩んだときは		
こ そうだんせんようでん わ せんなんしかていじどうそうだんしつ 子ども相談専用電話 (泉南市家庭児童相談室)	いま はなさな 0120-10-8737	げつ きんようび 月～金曜日 10:30～17:00
せんなんしりつせいしやうねん こころホットライン (泉南市立青少年センター)	072-484-3500 seishonen-center@city.sennan.lg.jp	げつ どようび 月～土曜日 9:00～17:30 メールは 24時間受付、回答は後日
おおさかふ こ なや そうだん 大阪府子どもの悩み相談	なにわっこ にっこり 0120-7285-25	じかん にちうけつけ 24時間・365日受付
いじめ、インターネットでのトラブル、学校や家族のこと、宗教のことで悩んだときは		
KIDS こ そうだんまどぐち せんなんしじんけんきやうかい 子どもの相談窓口 (泉南市人権協会)	072-485-1401	すいようび 水曜日 15:30～17:30
じんけん ばん こどもの人権110番	0120-007-110	げつ きんようび 月～金曜日 8:30～17:15
き で やる気が出ない、もやもやするなど、こころが不安になったり悩んだときは		
けんこうそうだんとういつ こころの健康相談統一ダイヤル	おこなおう まもろよ こころ 0570-064-556	げつ きんようび 月～金曜日 9:30～17:00
からだのことで悩んだときは		
せんなんしりつ ほけん 泉南市立保健センター	072-482-7615	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:30
き がる そうだん チャットで気軽に相談したいときは		
チャイルドライン 	0120-99-7777	でんわ まいにち 【電話】毎日16:00～21:00 げつ どようび 【チャット】月～土曜日 16:00～21:00 だい にちようび 第4日曜日 16:00～18:30
がっこう ともだち かぞく 学校や友達、家族のこと、いろんな場面で「納得できない」と感じたときは		
ルーム せんなん せんなんし こ けんりきやうさいいんかい Room1007 (泉南市子どもの権利救済委員会)	にっこり せんなん 0120-25-1007 ko-kenri@city.sennan.lg.jp	か すいようび 火・水曜日 12:00～18:00 どようび 土曜日 12:00～16:00 もくようび (木曜日は予約制)
ぎやくたい 虐待かもと思ったら		
じ どうそうだんじよぎやくたいたいおう 児童相談所虐待対応ダイヤル	189 いちはやく	じかん にちうけつけ 24時間・365日受付