

# 悩みや困っていることは ありませんか？



## ストレスに気づいて、早めに対処しよう

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  
が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ひましょう。

### こころのサイン

- 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

### からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛が出る
- 寝つきが悪く、夜中や朝早く目が覚める
- 食欲がなくなったり、食べ過ぎたりする
- 下痢をしたり、便秘になったりする

## “こころの体温計「本人モード」”でチェックしてみよう

携帯電話やパソコン、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などの絵で表示されます。



泉南市 こころの体温計



QRコードが「こころの体温計」で検索してね

- ・利用料は無料です（通信料はかかります）。
- ・個人情報を入力することはありません。
- ・医学的に診断するものではありません。



## こころやからだ が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  
読んだり、ゲームをしたり、音楽を聴いたり、友達と遊んだり、家族と話してみるのもよいでしょう。

自分でどうすればいいかわからないときは、親や担任の先生、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話してみましよう。気持ちを受け止めてくれる人がいます。

まわりに話せる人がいないときは、裏面の相談窓口  
に連絡してみましよう。

# 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	0120-0-78310 ★通話無料	じかん にちうけつけ 24時間・365日受付
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

友達や家族のことで悩んだときは

こ そろだんせんようでんわ せんなんしかていじどうそろだんしつ 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 ★通話無料	げつ きんようび 月～金曜日 10:30～17:00
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 のなや そろだん 大阪府子どもの悩み相談	0120-7285-25 ★通話無料	24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 のなや そろだんまどぐち せんなんしじんけんきょうかい 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
こどもの人権110番	0120-007-110 ★通話無料	げつ きんようび 月～金曜日 8:30～17:15

やる気が出ない、もやもやするなど、ところが不安になったり悩んだときは

こころの健康相談統一ダイヤル	おこなお まろうよ 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
--------------------------	--------------	------------------------------

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 ★通話無料	16:00～21:00 チャットはホームページにカレンダー掲載
--	--------------------	------------------------------------

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

せんなんし こ のけんりきゅうさいいんかい 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 ★通話無料 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 (木曜日は予約制)
---	---	--

虐待かもと思ったら…

じどうそろだんじょぎやくたいいおう 児童相談所虐待対応ダイヤル	189 いちはやく ★通話無料	じかん にちうけつけ 24時間・365日受付
------------------------------------	-----------------	---------------------------