



☆こころと身体のセルフチェックをしよう☆

① SOSのサインに気付く -最近、こころや身体に変化はありますか？

【身体】 寝つきが悪い・よく眠れない・疲れやすい・食欲がない・頭痛や腹痛がある・
微熱が出る（続く）・頻尿や便秘や下痢になる



【こころ】 怒りっぽくなった・気分が沈んでいるように見えることが増えた・
悪い方にばかり考えることが増えた・楽しかったことが楽しく思えなくなった

【行動】 口数が減った・一人でいることが多い・自分から行動しようとしにくい・
無理にはしゃいでいる・集中力が続かない・欠席や遅刻が増えた・
家（自室）にいることが増えた



※ここにあるのは一部の症状です。友達がいつもと違う場合も気に掛けてあげましょう。

② SOSに気付いたら… -それは「お休みしましょう」のサインです

風邪をひいたり、ケガをしたりみなさんはしますよね。身体が弱かったから風邪やケガをするわけではないですよ。こころも疲れたり、挫けたりすることがあります。でもそれはこころが弱いわけではありません。こころが疲れたり、挫けたりしたときこそ、食事・睡眠・歯磨き・お風呂と必要なことを大切に、少しでも穏やかな時間を過ごしてください。そして、リハビリとして少しずつ好きなことから始めてください。骨折や捻挫のようにこころも一度挫くとまた挫きやすくなるので、自分が大丈夫だと思っても、無理せずに様子を見ながら活動してくださいね。

③ SOSを誰かに伝えることの意味 -SOSを出すことは恥ずかしいことではない

身体がピンチでどうしようもないとき、人間は焦ったり、逆に頭がぼんやりして、効率的な考え方ができなくなったりしてしまいます。そこで手助けになるのが、「誰かに話す」という行為です。話しながら自分の考えがまとまってきたり、相手の相づちや返事を待ったりすることで、気持ちが少し落ち着きます。一緒に考えることで何かヒントを得られたり、良いアイデアが浮かんだりするかもしれません。面接、電話、メール、SNSなど、自分の周りにある資源をフル活用しましょう。

※SNSには悪い人もいてみなさんの弱いところに漬け込むような人もいますので、注意してください。文部科学省の「子供のSOSの相談窓口」など相談機関を活用してみてください。