

F O R T E E N A G E R S

# MENTAL HEALTH

～ うまくいかないときに開く本～



cocollabo  
ソーシャルえほん

…さん

起きなさい！  
ユウキ！



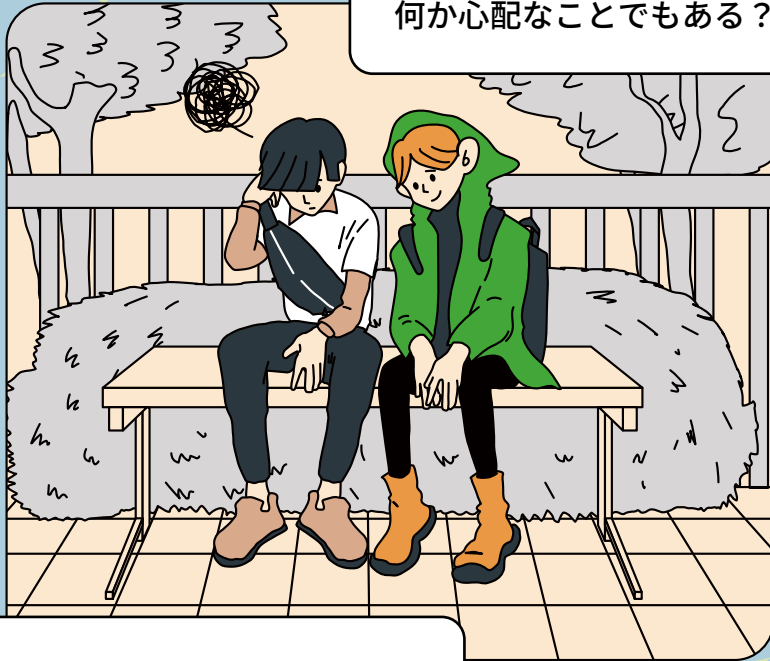
ユウキさん

大丈夫？  
疲れてるみたいだけど…



最近よく眠れなくて…  
授業中に眠くなっちゃ  
うんだ

何か心配なことでもある？



あるといえばあるけど、  
たいしたことではないように  
も思うし…  
でも、あまり食欲もないし、  
勉強にも部活にも集中できな  
いんだ…



それは、「**ストレス**」のせいかも。  
でも、**大丈夫**  
早く気づいて対策することが大事だよ。



ストレス？別に感じてないけど…



まずは、自分のストレスサインを知ることが大切なんだ



- 試験、宿題、人前での発表などがある
  - 友達や家族とケンカしたり、もめている
  - クラス替えや進学、転校などで生活環境が変わった
  - ペットや友達、家族など親しい人が病気になった
- など、日常のちょっとしたことでストレスを感じやすいといわれているよ。
- ストレスは自分では気づきにくいので、そのまま頑張りを続けてしまうと、こころの調子をくずしてしまうことがあるんだよ。



#### こころのストレスサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

#### からだのストレスサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



あてはまってる…



大丈夫！身体が疲れたときと同じように、  
こころが疲れたときにも、自分でできる「**セルフケア**」があるよ。"自分のできる範囲  
で自分の面倒を見る"のがセルフケアの基本。早めにやると、とっても効果があるんだ。



わけもなくイライラしたり、こころ  
がちょっと疲れたと感じたら「こころ  
と体のセルフケア」にトライして  
みよう。おすすめメニューは次の6つ。  
その日の気分や体調に合わせて、好  
きなものを選んで試してみよう。  
誰かに「ツライよお……」とグチる  
ことも、立派なストレス解消法だよ！



Check!

## こころと体のセルフケア

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聴く、歌を歌う
- 失敗したら笑ってみる

# こころと体のセルフケア



## ●体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどの〈有酸素運動〉を中心に、1日20分を目安に続けてみよう。「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に!

## ●今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみよう。文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガでもOK! 今抱えている悩みを客観的に見ることで、落ち着いて物事を考えることができるようになり、書いた文章を読み直すことで、それまで思い浮かばなかった選択肢に気づけるようになるよ。

## ●腹式呼吸をくりかえす

呼吸の基本は「しっかり息を吐く」ことから。背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当て「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように数をかぞえながら、今度は鼻から息を吸い込みます。「深い呼吸」を意識して気持ちが落ち着くまで繰り返そう。

## ●「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、その問題以外のことで、けっこううまくやれていることがたくさんあるのでは? その「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

## ●音楽を聞いたり、歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。そのときの気分にあった曲を選んで、音楽にひたってみよう。ゲームやパソコンをやりながらという片手間ではなく、ただ音楽を聞くことに集中しよう。歌うのが得意な人は「聴く」だけでなく、カラオケボックスなどに行って思い切り歌ってみよう!

## ●失敗したら笑ってみる

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまおう。反省しないのではなく、自分を責めないところがポイント。「笑うなんて無理」と思うかもしれないけれど、鏡に向かってニコッと笑うだけでも効果があるよ。口角を上げるのがコツ!





おかげでだいぶ元気になってきたよ

こころの調子を崩すことは誰にでもあることなんだ。

クラスの友だちの中にも、最近元気がないとか、いつもイライラしている様子の人がいるかもしれないね。



ユウキにも友だちを支えることができるよ。少し勇気を出して声をかけてみよう！



Check!

友だちの様子がいつもと違うと感じときの

## 声のかけ方

- 「調子はどう？」と気軽に聞いてみる
- 相手が話したくないようなら、近くで寄りそって見守る
- 緑の多い公園や、映画・ライブなどに誘ってみる
- 外をいやがるなら、一緒に家で音楽を聴いたりゲームをしたりする
- 友達が話し始めたら、真剣に向きあって聞く
- 自分を信頼して話してくれたことに対する感謝の言葉を伝える
- 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える
- 落ち込みがひどかったり、自分を傷つけていることがわかったりしたときは、自分たちだけで解決しようとしなくて、周りの人に話す

自分たちだけでは解決が難しいと感じたら、家族や先生など周囲の人のサポートにつなげよう。





こころの健康について相談できる身近な地域の相談窓口があるよ。

### ●保健所、保健センターなど

不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。医師などのこころの専門家に相談することもできます。



### ●精神保健福祉センター

こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうかとも相談できます。近隣の医療機関などを紹介してもらうことも可能です。



### ●こころの健康相談統一ダイヤル

こころの問題について、本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な窓口です。相談無料（※通話料はかかります）

**0570-064-556**



## ●横浜市からのメッセージ●

10代の皆さんにとって、メンタルヘルスはとても大切なテーマです。

この時期は、勉強や部活、友達との人間関係、入学、進学、卒業などの環境の変化からストレスを感じることも多くあります。ストレスには、生活上の張り合いを持たせるための良い効果も、反対に、こころやからだに影響を及ぼすような悪い効果もどちらもあります。だからこそ、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

この冊子には、ストレスがたまったときのサインに気づき、こころが疲れたときや、つらいとき、困ったときのためのセルフケアの方法が載っています。ストレスに対し適切に対処することで、こころの病気の予防にもなります。また、是非、できるところからやってみてください。

横浜市 こころ

検索







cocollabo

制作・発行：cocollabo ソーシャルえほん編集室 <https://cocollabo.jp>

監修：横浜市こころの健康相談センター

イラスト：高橋美乃里

この作品はクリエイティブ・コモンズ 表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際 ライセンスの下に提供されています。 ©cocollabo

3 すべての人に  
健康と福祉を

