

# 思春期のこころ



## 悩むよね。思春期の生と性

健康

心と身体の変化

いじめ

進路・就職の悩み

性行動・性感染

自分を大切にする

命のつながり

正しい知識を身につけよう。自分を肯定し、仲間やパートナーを大切にし、思いやりを持った素敵な大人に成長しよう。

拒食・過食

## 友だちの危機に気づくあなたも「ゲートキーパー」

悩みを相談する相手は、圧倒的に友人であると言われています。追いつめられている場合には、自分の存在が周囲の迷惑となっていると感じていることが多いため、友人にすら打ち明けないことが少なくありません。



(注)「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげる見守る人のことです。

言葉でうまく言い表せない…  
 なんて言えぬのかなあ…  
 不安になったら…  
 力になりたいのにどう言ったら…

友だちの考えや行動を良い悪いで判断するのではなく  
 友だちによりそい、わかろうとする。

良い噂も手に入る

そうだね。つらそうだね。  
 よく今まで我慢してきたね。  
 よく話してくれたね。  
 一緒に相談に行こうよ。

## 美味しく食事がとれていますか…



### 食欲がない

- ・痩せてきた
- ・体力が落ちた

## 気持ちよく眠れていますか…



### 眠れない

- ・眠ろうとしているのに明け方まで眠れない、起きられないので毎日遅刻している



学校では、  
**保健室の先生**  
 (養護教諭)  
 スクールカウンセラー  
 に相談しよう



## 反抗期

- 身体の変化に戸惑う
- 友だちのことが気になる
- 親のひと言ひと言がムカつく
- こんなことを話したらおかしいと思われるので言えない
- 大人には絶対に知られたくない
- 無性にイライラする



親(保護者)の前では、できるだけ平静を装って、心配をかけまいとします。本当は、すこづつらしいに…

まずは誰かに話してみよう



## 友だちの SOS には「教室」

きづいて  
 よいそい  
 うけとめて  
 しんらいできる大人に  
 つなげよう

阪中順子著「子どもの自殺予防ガイドブック」より

## 「身近な人には話しにくい」というときは…

- ★ 銚子市青少年指導センター 月曜日～金曜日(祝日は除く)  
 9時～16時30分 0479-21-0345
- ★ 少年センターヤング・テレフォン 月曜日～金曜日(祝日は除く)  
 9時～17時 0120-783-497
- ★ 子どもの人権110番(法務省) 月曜日～金曜日(祝日は除く)  
 8時30分～17時15分 0120-007-110
- ★ 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

なやみいおう  
 0570-0-78310

※相談内容について、秘密は厳守されます。