

気付いてください! 体と心の限界サイン

学校生活はどうですか? 悩みごとや困っていることはありませんか?
気付かないうちにストレスをためていることもあるかもしれません。この機会にチェックしてみましょう!

自分の心身の状態をチェックしてみよう!

気になることがあったら…

今の状態	チェック
寝不足気味だ、眠たい	<input type="checkbox"/>
食欲がわからない	<input type="checkbox"/>
学校に行きたくない	<input type="checkbox"/>
家に帰りたくない	<input type="checkbox"/>
何に対してもやる気が起きない	<input type="checkbox"/>
何かしようとしても集中できない	<input type="checkbox"/>
なぜかイライラしてしまう	<input type="checkbox"/>
将来に希望が持てない	<input type="checkbox"/>
何個当てはまったかな?	個



気付かないうちに、悩みやストレスがたまっていませんか?
ため込むといつか爆発してしまうかもしれません。
そんなときは、誰かに話してみると気持ちが少し楽になります。

あなたにぴったりの相談先を、裏面のフローチャートから探してみよう!

お友達にこんな様子はありませんか?

お友達の様子はどうか? 変わった様子がある場合、それは「SOS」のサインかもしれません。
お友達のことが心配になったとき、きっとあなたにもできることがあります!

お友達の様子

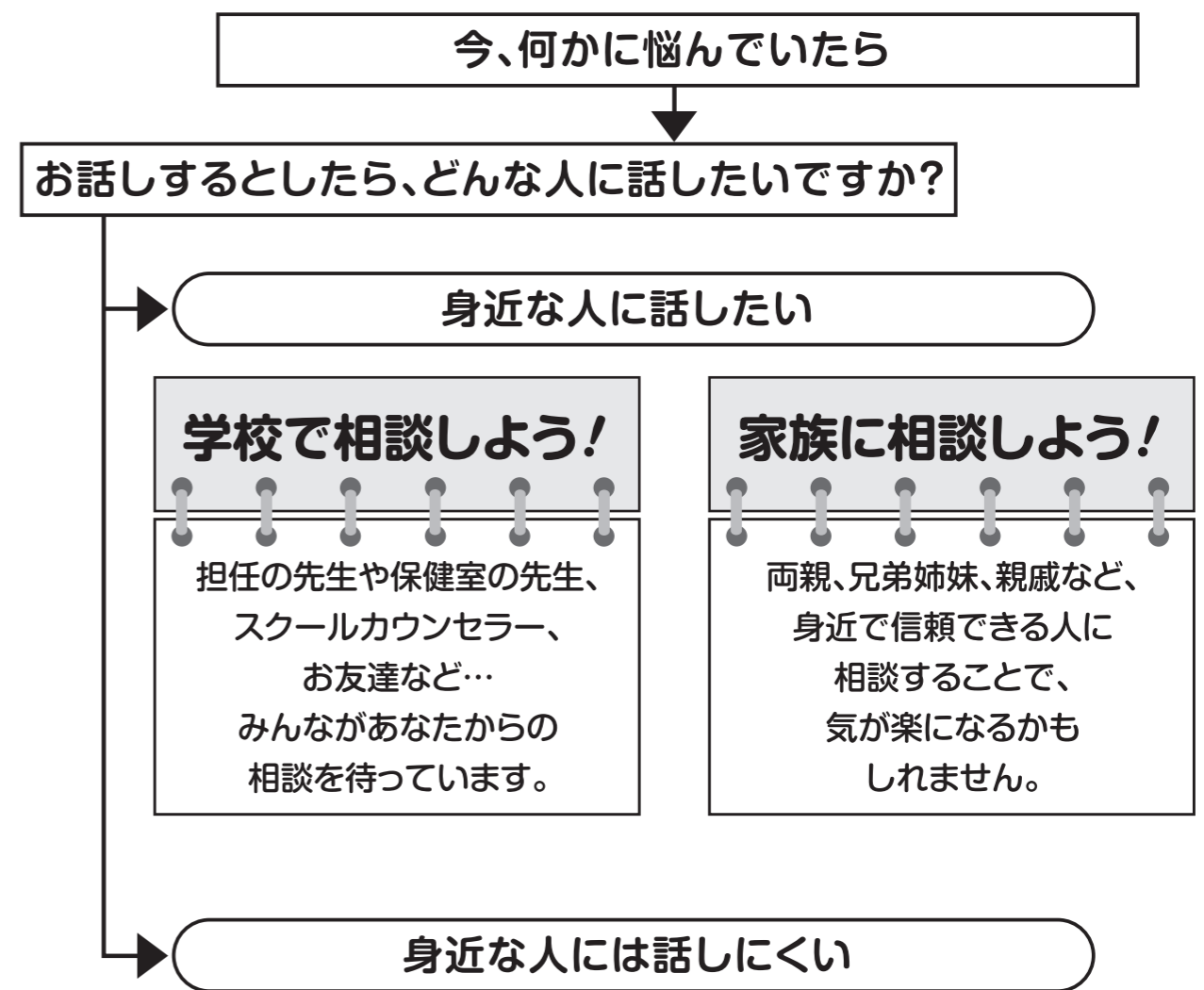
学校を休みがち
急に人を避けるようになった
身だしなみを気にしなくなった
落ち込んで見える
最近よくイライラしている
顔色が悪い
急にやせた

お友達への接し方

どうしたの? 大丈夫?
ああ…
話したくなったらいつでも言えよ
心配していることをさりげなく伝える
「話したくなったら話してみよう」と声をかける
話してくれてありがとう!
うん…
あの人に相談してみたら?
話してくれたら「話してくれてありがとう」と言ってみる
身近な大人への相談を勧めてみる

こんなことに気付いたら

あなたにぴったりの窓口診断



家族や虐待などに関する相談

児童相談所
電話: 043-279-8080
対応時間: 平日 午前9時~12時
午後1時~4時30分

いじめなどに関する相談

教育相談ダイヤル24
電話: 0120-101-830
対応時間: 24時間365日

学校に行けないなどの悩み相談

教育センター
電話: 043-255-3702
対応時間: 平日 午前9時~午後5時

非行などの相談

青少年サポートセンター
電話: 043-227-7830
対応時間: 平日 午前9時~午後5時

内容を問わず今すぐ誰かに話したい場合

千葉ののちの電話
電話: 043-227-3900
対応時間: 24時間365日
インターネット相談も可
(詳細はQRコードにアクセス)

このファイルに関するお問い合わせ

千葉市保健福祉局地域福祉課厚生班
電話: 043-245-5218
FAX: 043-245-5620
メール: chiiki.HW@city.chiba.lg.jp