

③ 気づいてる？ 不調のサイン

からだやこころや行動にあらわれる不調のサイン。

からだとこころと行動は、互いにつながっています。
悩みをひとりでかかえ込むとストレスが大きくなり、からだ、こころ、行動のどこかに不調があらわれます。



不調のサインは、
気持ちで感じられるもの、周囲が見て気づくこと、体調にあらわれるものがあります。
どのような変化があらわれるのかを知っておくと、いつもと違うサインに
気づきやすくなります。

気持ちで感じられるサイン

- やる気がでない
- ゆううつ
- 気分が重い
- なんか不安
- 泣けてくる
- イライラする
- 心配になる
- 集中力がない
- 好きなこともやりたくない
- スマホばかりいじってしまう

体調にあらわれるサイン

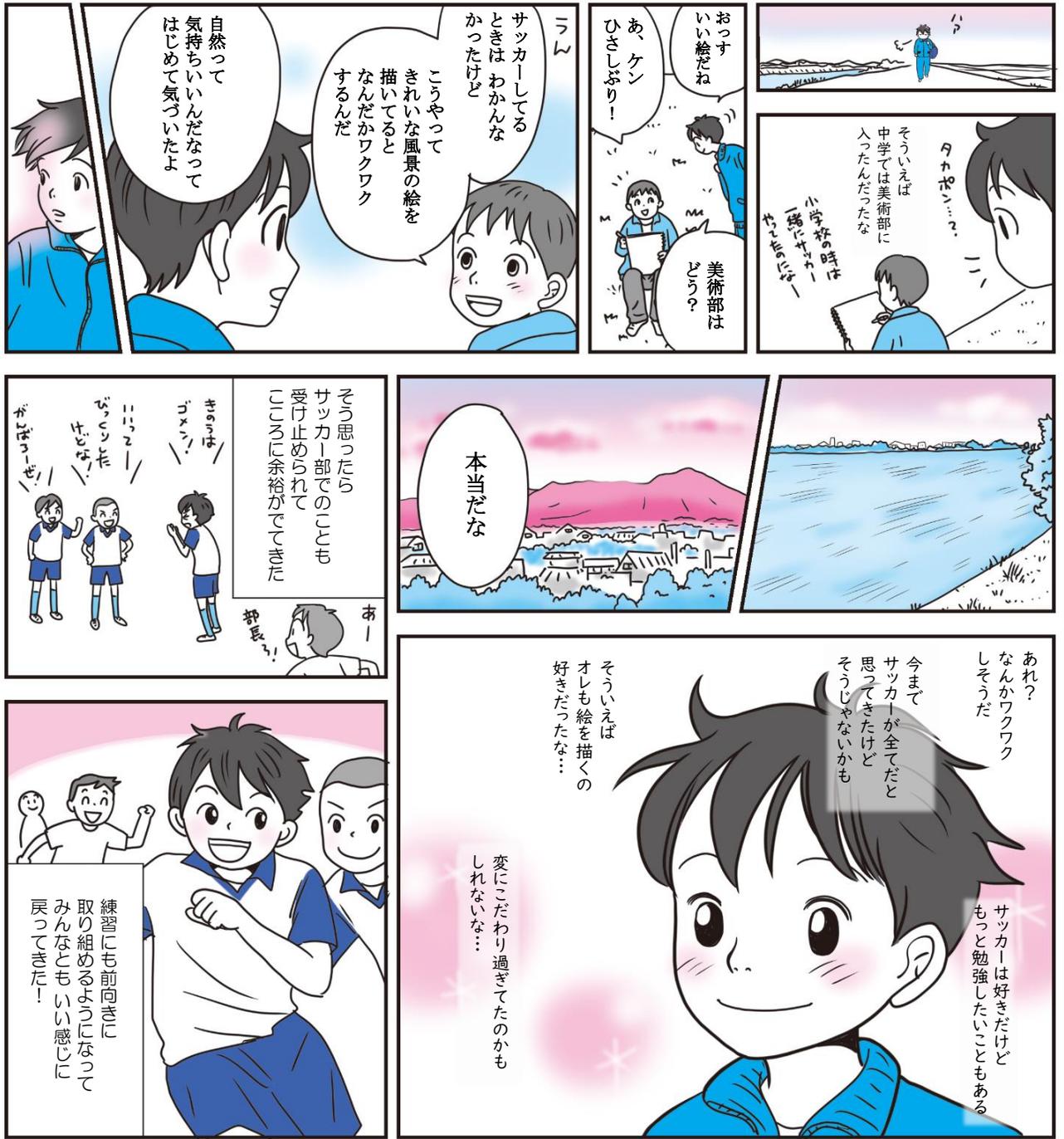
- 眠れない
- からだのだるい
- つかれやすい
- 食欲がない
- 頭が痛い
- 肩がこる
- ドキドキする
- 汗をかく
- 便秘
- 性の悩み

周囲が気づくサイン

- 元気がない
- 表情が暗い
- 服装が違う
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 怒りっぽい
- 言葉が荒い
- 生活が不規則
- ひとりでいたがる
- SNSの様子が違う

④ 行動を変えてみたら気分も変わった

Ken's Case



いつもと違うサインに気づいたら 楽に感じられる無理のない行動をさがしてみませんか?

不調のサインに気づいたら、自分が楽に感じられる行動を見つけて、少しだけやってみましょう。行動を変えると気分も変わり、新しい考え方ができるようになります。

ひとつつながる

友だちや自分の周りにいる人たち、同じような悩みを持っている人とのつながりが、いろいろな形で自分の支えになります。

まわりをみてる

ほっとできる景色や普段とは違う世界に目を向けると、新しい発見があり、自分にとって大切なことを見直すきっかけになります。

まなびつづける

新しいことや興味のあることに挑戦したり、いつもとちがう役割を経験したりすると、新しい自分が見えてきます。

⑤ なかなかもとの自分をとりもどせないときは…

こころの不調の多くは次第に回復していきます。
ただ、それが長く続いている場合は、
こころの病気へつながるサインのことがあります。

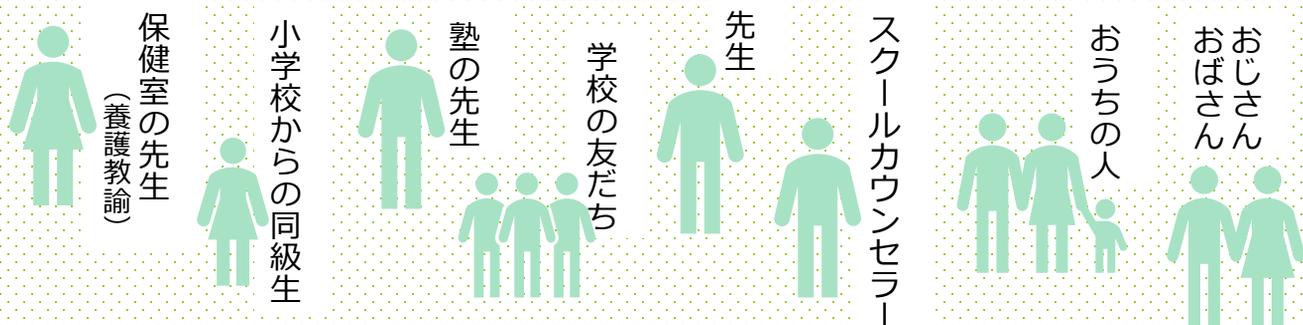
こころの病気のサイン…のことも

ひょっとしたら

気分がおちこむ、楽しいはずのことが楽しめない、体調も悪い	→ うつ病かも
わけもなく心配で不安、息苦しくて胸がドキドキする	→ パニック症かも
音や気配に敏感になった、錯覚が多い、考えがまとまらない	→ 統合失調症かも
体型やカロリーばかりが気になる、食事の量がわからなくなった	→ 摂食障害かも

周りの人に相談してみませんか。

若い人の病気はこころにあらわれやすいものです。こころの病気になるのはこころの弱さのせいではありません。こころの病気をもったとしても、からだの病気と同じように、休養や治療により回復することができます。「おかしいな」と感じたら、周りの人に相談してみませんか。信頼できる友だちや保健室の先生、おうちの人など、相談の相手はいろいろいます。周りの人の不調を感じて気になったら、ひとりでかかえ込まずに、だれかと一緒に考えるようにしましょう。



困ったときは、別のところに相談することもできます。

困ったときに、身近な人にはかえって相談しにくいという場合もあります。そんなときは、だれでも相談できる窓口の方が話しやすいものです。

いじめに関する緊急の相談や子どものSOSは…

<24時間子供SOSダイヤル>

0120-0-78310

24時間、通話料無料で相談できます
保護者の方も相談できます

困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく誰かと話したいときは…

<チャイルドライン>

0120-99-7777

相談は月～木・土曜の
16時～21時

※金曜日は23時まで
受け付けています

こころの健康に関する相談、相談先の紹介は…

<群馬県こころの健康センター>

電話相談《相談ダイヤル》

027-263-1156

相談は月～金曜の9時～17時
(祝日と年末年始を除く)

メール相談

kokoro@pref.gunma.lg.jp

返信には1週間程度かかります

発行：群馬県