

# こころの健康に関する小冊子のご案内

## みんなは、悩んでないのかな？

だれもが悩みを持っています。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育てていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことです。

でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みにふりまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。

### <目次>

- ① なんかモヤモヤしちゃって…
- ② いつもは、こんなじゃないのに…
- ③ 気づいてる？不調のサイン
- ④ 行動を変えてみたら気分も変わった
- ⑤ なかなかもとの自分を取りもどせないときは…

中学3年生のケンとココロが主人公になった漫画を通して、こころの健康について知っていただくことができます。

中学生が  
出会う悩み

不調の  
サイン？

だれかの  
ために行動する  
ヒント

### <ケンの漫画>



いつもと  
違うサインに  
気づいたら？

困った  
ときは…

### <ココロの漫画>



こころの病気の  
サイン

「みんなは、悩んでないのかな？」ウェブサイト  
群馬県のホームページに掲載しています

[https://www.pref.gunma.jp/02/d42g\\_00123.html](https://www.pref.gunma.jp/02/d42g_00123.html)