



あなたの

SOS

解決ハンドブック

ひとりで悩んで
いませんか？

はじめに

毎日を過ごしていると、もやもやするとき、悲しいとき、泣きそうなき、不安になるとき…そのような日もありますよね。

このような気持ちになったときや何かに悩んだとき、みなさんはどのようにしていますか？

自分ひとりでは解決できない…そんなこともあるでしょう。

ひとりで解決できないとき、だれかに聴いてもらうことで、少し楽になるかもしれません。

相談できる人が近くにいないときには、困っているあなたの悩みに耳を傾けてくれる、専門の相談ができる場所もあります。

あなたの周りの人はどうでしょう？

もし、「何かいつもとちがうな」、「何か^{なや}悩みがあるのかな」と感じたときは、ぜひあなたから話しかけてみてください。

相談できずにいたり、迷ったりしているかも…。そんな時、あなたのひとことが、相談への後押しになるかもしれません。

相談することの大切さや、専門の相談できる場所があることを知っていることは、何か困ったことに直面したとき、乗り越えるための大きな力になります。

このハンドブックを通して、ひとりで抱えこまないで相談することの大切さ、身近な人のちょっとした^{なや}悩みに耳を^{かたむ}傾けることの大切さを感じ、悩みや不安を解決するきっかけになればと思います。

第1章

ひとりで悩^{なや}んでいませんか

悩^{なや}んでいるあなたは
ひとりではありません。

だれかに相談することで解決する方法が
みつかるかもしれません。



ころがもやもや
することもありますよね。

楽しいなあと思えるときもあれば
^{つか}疲れるなあ、いやだなあと
感じることはありませんか。

それはころが弱いわけでも
なまけているわけでもありません。
どんな気持ちもあなたの大切な気持ちです。



『ストレス』 知ってますか？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことをいいます。
 何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、ストレスを感じます。

どのようなものがストレスに？

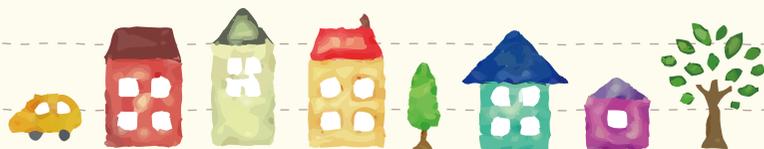
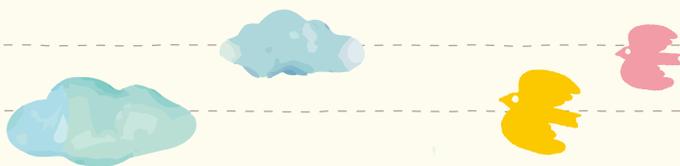


悪いことだけではなく、新しい体験やいつもとちがう環境など、楽しいことやうれしいことでもストレスの原因になります。

生活の中でストレスを感じることは
自然なことです。

また、^{てきど}適度なストレスは
やる気や集中力を高めてくれます。

しかし、ストレスが大きすぎたり
いくつも重なったり、長く続いたりすると…
こころやからだにいろいろな^{しょうじょう}症状が
現れることがあります。



こころやからだか

このような状態になることはありませんか？

～ストレスのサイン～

腹痛

イライラ

食べたく
ない

めまい

不安

気分の
落ちこみ

眠れない

なみだ
涙もろい

頭痛

やる気が
出ない

自分のことを
傷つけたくなる

人と
会いたくない

食べ過ぎ



なにかに向かってがんばっているときほど、
ストレスに気づきにくいもの。

自分自身のストレスサイン(こころやからだの
黄色信号)に早めに気づき、ストレスに
対処することが大切です。

ストレスへの対処方法

🌼 無理をしないで、からだを休めましょう。

🌼 本を読んだり、ゲームをしたりするなど、自分の好きなことをして気分転換きぶんてんかんしましょう。

🌼 深呼吸やストレッチなどでリラックスしましょう。

🌼 からだを動かし、リフレッシュしましょう。

🌼 友だちと遊んだり、おしゃべりおしゃべりをしたりして気分転換きぶんてんかんしましょう。

このような方法以外にも、気分が良くなる、幸せな気持ちになれる、自分なりのストレス対処方法を見つけることが大切です。



イヤなことが続くとき…

こころがつらいままのとき…

がんばれないとき…

毎日の中には、そのように感じる日もあるでしょう。

そんなときは、勇気を出して

周りの人にSOSを出してみましょう。



話を聴いてもらえると

どうなるのでしょうか



悩みごとを自分のところに閉じこめていても

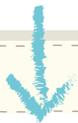
なかなか整理されません。

人に話すことで、自分の気持ちに気づくことがあります。



悩みごとを話すことで

すっきりした気持ちになり、こころが安定します。



「自分が大切にされている」「ひとりではない」と感じ、
自信を取りもどすことができます。

一緒に考えてもらえると親近感が増えて
その人と信頼できる関係になります。

伝えたい3つのメッセージ

1

こころが苦しいときは、だれにでもある

生きてると、だれにでも苦しいことやつらいことがあります。何もかもイヤになってしまったという気持ちになるかもしれません。

2

どんなに苦しくても、解決する方法がある

つらくて、何もかも投げ出したい気持ちになったとしても、それは一生続きません。

時間が過ぎる中で、新しい出会いや環境の変化、あるいは、だれかの支えがあったり、あなた自身の成長によって、苦しい気持ちも変わります。

場合によっては、^{なや}悩みごとから^{ほな}離れる、見方を変えることで、解決することもあります。

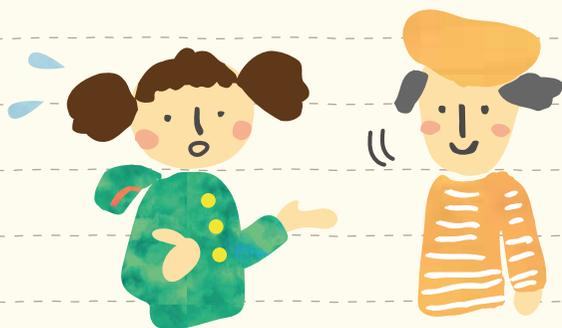
3

ひとりで悩まずだれかに相談しよう

自分ひとりで抱えこまず、信頼できる人を見つけ話してみよう。

友だち、家族、先生などの身近な人や専門の相談窓口など、相談できる場所はたくさんあります。

だれかに相談することは、子どもでも大人でも、生きていく上で大切なことなのです。



こころのSOSに
気づいてくれる人がいます
受け止めてくれる人がいます

皆さんは、ひとりひとりが
とても大切な存在です



第2章

となりのあの人は大丈夫かな？

生きていくには、お互いに支え合うことが必要です。

^{なや}悩んでいるとき、そばにいてくれる人がいたら…。

友だちや家族など、身近な人が^{なや}悩んでいないかな…と気にかけてみてください。



あなたの周りにこんな人はいませんか？

～いつもと違うことに気づいたら、それは「助けてほしい」
というサインです～

言葉づかいが
乱暴になる

遅刻が増える

ケガが増える

突然
おこり出したり
泣き出す

急にやせたり
太る

自分のことを
傷つける

アルコールや
薬物を乱用する

死にたいと
言う



SOSのサインに気づいたら

声をかける

「いつもとちがうな」と感じたり、「困っているのかな」など、相手の様子が心配なときは、まず声をかけてみましょう。

人は相談するとき、「^{なや}悩みを解決するために^{いっしょ}一緒に考えてくれるかな」という“期待する気持ち”と、「弱い人間と思われたり、いやな顔をされるのではないか」という“ためらう気持ち”の、両方の気持ちになったりします。

相談しようか迷^{まよ}っているときに、相手から声をかけてもらうことが、相談するきっかけとなることもあります。



まずは耳を傾けじっくり話を聴く

相手の気持ちに寄りそって、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。

相手に伝わる声かけの例

「何か悩んでる？もしよかったら話して」
「元気ないけど、無理してない？」
「話してくれてありがとう」
「大変だったね」

相手のペースに合わせて、否定をせずに

相手に寄りそう気持ちで、共感しながら聴きましょう。

こんな言葉は
要注意!

- 「大丈夫、がんばれば元気になる」といった無責任な励まし
- 「死ぬなんてばかなことを考えちゃだめだよ」「気の持ちようだよ」
などの相手の気持ちを否定するような言い方

悩みごとの内容によっては、
大人や専門の相談できる場所に
相談することも大切です

なぜ、大人や専門の相談できる場所に相談するの？

自分では気づけなかった解決方法を見つけやすくなります。

- 「他の人には相談したくない」と言っていたとしても、実は本心とはちがうことがあります。
- 「相談した方がよいか迷っている」という場合、他の人にすすめられることで相談しやすくなります。

相談に乗って困ったときも大人や専門の相談できる場所に
相談しましょう。

- 「このことをだまっておくのは、よくない」「自分だけが、このことを知っているのは不安だ」という、相談に乗った自分の気持ちも大切にしましょう。

専門の相談ができる場所を知っておくことは、自分のためにも
よいことです。

さまざまな専門の相談できる場所があります。

その悩み、話してみませんか。

令和7年7月時点の情報で作成しています

● 友人関係や進学のことについて相談したいとき

- ・教育相談センター(帯広市教育委員会)

TEL 0155-25-2595 (平日 9時~17時)

● 友人関係や家族とのことについて相談したいとき

- ・チャイルドラインほっかいどう (18歳までの子ども)

TEL 0120-99-7777 (毎日 16時~21時)

- ・子ども相談支援センター

TEL 0120-3882-56 (24時間365日対応)

- ・こどもの人権110番

TEL 0120-007-110 (月~金 8時30分~17時15分)

● こころやからだの健康について相談したいとき

- ・帯広市健康推進課

TEL 0155-25-9721 (平日 8時45分~17時30分)

- ・帯広保健所

TEL 0155-21-9110 (平日 8時45分~17時)

● 死にたいくらいつらいとき

・こころの相談統一ダイヤル

TEL 0570-064-556 (月～金) 9時～21時
(土・日・祝) 10時～16時

・北海道いのちの電話

TEL 011-231-4343 (24時間365日対応)

TEL 0120-783-556 (無料:毎月10日の8時～翌日8時)

帯広市のホームページでは、その他さまざまな
悩みの相談窓口を紹介しています。

帯広市ホームページトップ けんさく 検索 ▶ なや 悩みの相談窓口



SNSで相談できる場所もあります

対象年齢や実施日時が決まっている相談窓口もありますが、
面談や電話以外で相談したいとき、SNSでも相談ができます。
相談先のひとつとして活用してみてください。

右の二次元コードを読み取るか
インターネットで

SNSこころの相談 厚生労働省 けんさく で検索



LINE相談の窓口があります

二次元コードを読み取り、友だち登録をしてご利用ください。

・こころの健康LINE相談(北海道)



北海道こころの健康
SNS相談窓口

・令和7年度ほっかいどうこどもライン相談 (北海道教育委員会)



令和7年度
ほっかいどう
こどもライン相談

こころの体温計を活用しよう

こころやからだの^{つか}疲れを感じていませんか？

^{つか}疲れたところが発しているSOSに早めに気づくことが大切です。

「こころの体温計」はスマートフォンやパソコンを使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

本人モード

本人の健康状態や人間関係、生活している環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽すいそうの中を泳ぐ金魚やねこの絵などによって表示されます。

家族モード

大切な人のこころの健康状態をご家族や身近にいる人の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の状態がわかります。

アルコール チェックモード

アルコールがこころにどう影響えいきょうするかがわかります。

睡眠障害 チェックモード

生活の様子から睡眠状態すいみんや睡眠の問題すいみんがわかります。

利用について

二次元コードを利用するか、『帯広市 **こころの体温計**』けんさくで検索してください。

利用料

無料です。
通信料金は自己負担です。

こころの
体温計





帯広市

令和7年7月作成