

いばらきこころのガイドブック

～ こころの^{こえ}き^きを聞いてみよう ～



はじめに

からだが風邪^{かぜ}をひいたり、お腹^{なか}が痛^{いた}くなったりするように、こころも病^{びょう}気^{うき}になることがあります。

こころの病^{びょう}気^{うき}は、自分^{じぶん}が苦^{くる}しんでいても、周^{しゅう}囲^いからはわかにくいという特^{とく}徴^{ちゆう}があります。

こころの病^{びょう}気^{うき}のほとんどは、からだの病^{びょう}気^{うき}と同^{おな}じように、早^{はや}め^{たいしよ}に対^{たい}処^{しよ}すれば、その分^{ぶん}早^{はや}く良^よくなることがわかっています。

そこで、小^{しょう}学^{がく}生^{せい}のみなさんに、こころの健^{けん}康^{こう}や病^{びょう}気^{うき}について、正^{ただ}しく理^り解^{かい}してもらうためにガイドブックを作^{つく}成^{せい}しました。



こころが^{つか}疲れたとき、つらいとき、^{こま}困ったとき・・・
みなさんはどうしていますか？

こころのSOSを知り、^{はや}早めに^き気づいて、^{しんらい}信頼できる^{おとな}大人（^{かぞく}家族や^{せんせい}先生など）
に^{そうだん}相談することで、つらい^{きもち}気持ちが^{かる}軽くなったり、こころの^{びょうき}病気の^{よぼう}予防にもつ
ながります。



****こころの^{びょうき}病気の^{ごかい}についての誤解****

こころの^{びょうき}病気は、「^{よわ}弱い^{ひと}人^{ひと}がなる」「^{ふつう}普通^{ふつう}じゃない」などと思
われやすいところがあります。

そんな^{ごかい}誤解からまわりの^{だれ}誰かが^{きず}傷ついているかもしれません。

こころの^{びょうき}病気は、^{かぜ}風邪や^{ふくつう}腹痛と同じように^{だれ}誰でも^{かのうせい}なる可能性が
あります。

こころの^{びょうき}病気の^{しょうじょう}どんな症状やサインに^き気をつければよいか、^し知ってお
きましょう。

気をつけたい症状やサイン

こころの病気は、気持ちにあらわれないこともあります。

頭が痛い、お腹が痛い、疲れやすい、からだが重い、痛みが続くなど、からだの不調が続く場合は、こころの病気の影響があるかもしれません。

からだに出る症状



あたま いた
頭が痛い



なか いた
お腹が痛い



つか
疲れやすい



おも
からだが重い

気をつけたい症状やサイン

つらいことがあったとき悲しい気持ちになったり、初めてのことに心配や不安になったり、疲れからイライラすることは、誰にでもあります。

しかし、それが何日も続くようであれば、こころの病気の可能性があります。

気分が落ち込む



ゆううつ・悲しい



きょうみ
興味がわかない

不安でたまらない



きょう
急にドキドキ
いき
息が苦しくなる



ひとまえ
人前で発表すると
ふあん
不安になってとても緊張する

いつもイライラする



イライラして
お
落ち着かない

気をつけたい症状やサイン

まわりに誰もいないのに・・・



声が聞こえる気がする



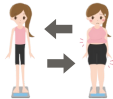
いつもだれかに見られている気がする

〇〇せずにはいられない



ゲームをやりすぎてしまう
動画にはまって夜ふかししてしまう

てあらと
手洗いが止められない



ふと太ることを気にする

こころのドクターからのメッセージ

小学生のみなさん

うれしいとき、かなしいとき、ドキドキするとき… こころは色々な気持ちを感じています。でも、ときにはうまく言えなかったり、自分でもよくわからない気持ちになったりすることもありますよね。

みんなのからだが風邪をひいたり、お腹が痛くなったりするように、こころも時々元気がなくなることがあります。それは「よわい」からではありません。がんばっているからこそ、こころが疲れることもあるんです。

困っていることを伝えることは、とっても勇気のある、すてきなことです。

「なんだかいつもイライラする」「からだがだるい」「夜全然ねむれない」そんなときは、自分をせめたり、一人で我慢したりしないでください。その症状は、こころが助けを呼んでいるサインかもしれません。

こころの不調は、はやく気づいて、はやく相談することがとっても大事です。

みんなの「こころ」と「からだ」がのびのびと育ちますように、心より応援しています。



不安や悩みがあるときの相談窓口

具体的に誰に話せばよいのかわからないと思っても、あなたの助けになってくれる人たちは必ずいます。
上手に話せなくても大丈夫。電話やLINEで相談できる窓口もあるので利用してみてください。

SNS で相談したい



いばらき子どもSNS相談

毎日 17時～22時

自分の名前を言いたくなかったら言わなくても大丈夫／



方法① LINEで相談する



LINEを持っている人は、QRコードを読み取って、
友だち登録しましょう。



方法② ホームページから相談する

いばらき子どもSNS相談のホームページから「相談
する」ボタンをクリックすると、チャットでの相談
ができます。

URL <https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp/>
(茨城県ホームページ)

電話 で相談したい



「すぐに相談したい」というときは、こちらにお電話ください。

SNS 相談と同じように秘密は守って相談を聞きます。

子どもホットライン ☎029-221-8181

毎日24時間受付

いじめ・体罰解消
サポートセンター

(方法) 電話・面談

メール・書き込み
(時間) 月～金 9時～17時



精神保健のご相談
いばらきけん せいしんほけんふくし
茨城県精神保健福祉センター

☎029-243-2870

(時間) 月～金 8時30分～17時15分

いばらきけん 茨城県の相談窓口のほかに、国の相談窓口もあります。

URL <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
(国のホームページ)



まもろうよ ころ



SILVER RIBBON JAPAN

シルバーリボンとは

のう　こころ　きいん　しっかん　しょう
脳や心に起因する疾患（障がい）やメンタルヘルスへの

りかい　ふか　もくてき　うんどう
理解を深めることを目的とした「シルバーリボン運動」の
シンボルです。

- はっこうび
• 発行日
- はっこう
• 発行

2025年8月1日

いばらきせん　ふくしよ　しょうがいふくしよ
茨城県福祉部障害福祉課

いばらきけん　きょういくしやう　がくこう　きょういくぶ　ほけんたいいく
茨城県教育庁学校教育部保健体育課

- かんしやう
• 監修

いばらきせん　せうしんほけんふくしよ
茨城県精神保健福祉センター

いばらきけん　たし　こころの　いりやう
茨城県立こころの医療センター

- きかく
• 企画
- れんらくさき
• 連絡先

いばらきせん　せうしんほけんふくしよ　めいれんごうかい
茨城県精神保健福祉会連合会

いばらきせん　ふくしよ　しょうがいふくしよ
茨城県福祉部障害福祉課

☎ 029-301-3368

✉ shofuku-seishin@pref.ibaraki.lg.jp