

とちぎ こころのガイドブック



～はじめに～

「5人に一人は一生の間に何らかの“こころの病気”にかかる」と
言われています。今、こころの病気を抱えている人のうち、10代から
発症する人が半数というデータもあります。

こころの不調にできるだけ早く気づくことで
必要な対処をすることができます。



そこで、小学生のみなさんに

こころの健康や病気について、正しく理解してもらうために
ガイドブックを作成しました。

みなさん自身がつらいとき・・・

お友だちの様子が気になる・・・

そんなときは、早めに

まわりの大人(先生や家族など)に相談しましょう。

こころが疲れたとき、つらいとき、困ったとき・・・みなさんはどうしていますか？
 ストレスのサインを知ることで、早めに気づいて、まわりに相談をすることで
 つらい気持ちが軽くなったり、こころの病気の予防になります。

「ストレス」と「こころ」 <ストレスって何？>

勉強や人間関係、部活動、家のことなど
 悩みやつらさから、心や体に生じる反応のこと



～こころのサイン～

落ちこむ



イライラ



やる気がでない



～からだのサイン～

眠れない



食欲がわからない



腹痛や下痢・便秘、めまいがする



＜早めの対処・相談が大切＞

こころとからだのつらさがいつまでも消えないことがあります。
 そんなときは、「こころの病気」の始まりの可能性があります。
 そんな状態が続くときには、ご家族やまわりの大人に相談をしましょう。



*こころの病気についての誤解

10代でも様々な「こころの病気」になる可能性があります。
 こころの病気は、「弱い人になる」「普通じゃない」などと誤解されやすいところがあります。
 そんな誤解からまわりの誰かが傷ついているかもしれません。
 こころの病気には、風邪や腹痛などと同じように誰でもなる可能性があります。



「^{びょうき}こころの病気」のどんな^{しょうじょう}症状やサインに^き気をつければよいでしょうか。
 注意^{ちゅうい}したい^{しょうじょう}症状やサインについて^し知っておきましょう。

心配^{しんぱい}な^{しょうじょう}症状・サイン

ショックなできごとがあれば^{おちこ}落ち込んだり、^{はじ}初めての^{しんぱい}ことに^{ふあん}心配や不安になることは、^{だれ}誰に
 でもあります。しかし、それが^{なんに}何日も^{つづ}続くようであれば、「^{びょうき}こころの病気」の^{かのうせい}可能性があります。

たとえば

^{きぶん}気分が^{おちこ}落ち込む

ゆううつ・^{かな}悲しい



^{ねむ}眠れない
 (または^ね寝すぎる)



ごはんが^た食べられない



など

^{ふあん}不安で^{たまら}まらない

^{からだ}体の^{びょうき}病気ではないのに、
^{きゆう}急に^{ドキ}ドキ、^{いき}息が^{くる}苦しくなる



^{ひと}人と^{はな}話したり、^{ひとまえ}人前で^{こうどう}行動すると
^{ひどく}ひどく^{ふあん}不安になって^{きんちよう}緊張してしまう



^{ふあん}不安に^{かんが}させる^{かんが}考えや^{イメージ}イメージが
^{くりかえ}くり返し^う浮かんで、^{おな}同じ^{こうどう}行動を
^{なんど}何度も^{かえ}くり返してしまう



など

^{だれ}まわりに^{だれ}誰もいないのに
^{こえ}声が^き聞こえる

^{げんじつ}現実には^みないものが^み見えたり、
^き聞こえたりする



^{げんじつ}現実には^えあり得ないことを
^{しん}信じてしまう



^{ねむ}眠れなくなる^{おほ}ことが多い



など

このような^でSOSが^{とき}出ている時は、^{おとな}まわりの^{そうだん}大人に相談しましょう

不安や悩みがあるときの相談窓口

つらいことがあったとき、気になる症状があるときは、早めに家族や先生に相談してみましょう。

電話やチャット相談できる窓口も利用してください。

●電話相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間・通話料	相談できる人
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	24時間受付・通話料無料	小学生、中学生、高校生、保護者
チャイルドライン (チャット、「ネット電話アプリ」でも相談できます。)	0120-99-7777	16:00~21:00・通話料無料	18才まで

●SNS相談窓口

あなたのいばしょチャット相談	特定非営利活動法人 あなたのいばしょ	生きづらびっと	自殺対策支援センターライフリンク
<受付時間> 24時間受付 チャット	<QRコード> チャット 	<受付時間> 8:00~22:30(22時まで受付)	<QRコード> LINE 

●こころの相談窓口 ▷ 受付時間: 平日(月~金) 8:30から17:15まで

相談窓口	電話番号	お住まいの市町
精神保健福祉センター	028-673-8785	県内の全ての市町

●地域の相談窓口 ▷ 受付時間: 平日(月~金) 8:30から17:15まで

相談窓口	電話番号	お住まいの市町
宇都宮市保健所	028-626-1114	宇都宮市
県西健康福祉センター	0289-62-6224	鹿沼市
県東健康福祉センター	0285-82-2138	真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町
県南健康福祉センター	0285-22-6192	小山市、下野市、上三川町、野木町
県北健康福祉センター	0287-22-2259	大田原市、那須塩原市、那須町
安足健康福祉センター	0284-41-5895	足利市、佐野市
今市健康福祉センター	0288-21-1066	日光市
栃木健康福祉センター	0282-22-4121	栃木市、壬生町
矢板健康福祉センター	0287-44-1297	矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町
烏山健康福祉センター	0287-82-2231	那須烏山市、那珂川町

ほかにも相談先があります。くわしくはホームページを見てね。 <https://www.pref.tochigi.lg.jp/m06/advice/soudan/madoguchi.html>

<栃木県精神保健福祉センター所長からのお話>

10代でもこころの病気になることがあります。病気は何でもそうですが、早めに気付いて手当をすれば回復しやすいですが、放っておくとひどく悪くなったりこじれてしまったりします。自分に「こころ」や「からだ」の気になるサインがあるときは早めに家族や先生、信頼できる大人、このガイドに載せた相談先に相談してみてください。

まわりに元気のない子がいるときは、声をかけて話を聞いてあげてください。

気になるサインがあるときは同じように相談をすすめてあげてください。

みなさんが、「こころ」や「からだ」のサインにうまく対処して健やかに成長してゆくことを心から願っています。



とちぎナイスハート推進マスコットキャラクター

発行日：令和6（2024）年3月

発行：栃木県保健福祉部障害福祉課

栃木県精神保健福祉センター

栃木県教育委員会事務局

企画：栃木県精神保健福祉会（やしお会）

TEL 028-673-8404

Email yashio@lime.ocn.ne.jp

連絡先：栃木県保健福祉部障害福祉課

TEL 028-623-3093

Email syougai-fukushi@pref.tochigi.lg.jp