

# こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

## 子どものSOSサイン

子ども達のこころは、成長とともに大きく揺れ動くことがあります。時には、気持ちが不安定に見えたり、何を考えているのかわからなくなったりすることもあるでしょう。そうした状態が、正常な成長の中でみられる一時的なものであることも多いのですが、実は背後にこころの病気が隠れていることもあります。

悩みやストレスが大きくなって、こころがダウンしそうな時、様々なサインが現れます。特にこころのSOSは「睡眠」「食欲」「体調」「行動」の4つの面に出てくることが多いです。

“いつもと違う”という気づきが大切です。



**睡眠**……夜寝付けない、遅くまで夜更かししている、朝なかなか起きられない、睡眠のリズムが崩れている、眠れないという、寝すぎる

**食欲**……食欲がない、食べる量が減った、逆に食べ過ぎる、体重をととても気にしている、急にやせた、あるいは太った、パンやごはん・お菓子などの炭水化物を欲しがる

**体調**……体がだるそう、疲れている、元気がない、顔色が悪い、腹痛や頭痛、めまい・吐き気などを訴える

**行動**……学校に行きたがらない、家から出ずに引きこもりがち、友達と遊ばなくなった、身だしなみにかまわなくなった、無口になった、挨拶をしなくなった、気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう、長い間ぼんやりしている、無表情、独り言を言う

こころの病気は多くの場合、早期に治療するほど回復も早くなるといわれています。お子さんの「いつもと違う」サインをキャッチしたら、早めに専門家に相談してみましよう。

## 【子どもに関する電話相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間
児童に関する相談	北勢児童相談所	347-2030	月～金 8時30分～17時15分
子育てに関する悩みの相談	三重県 少子化対策課	059-224-2404	年末年始除く毎日 13時～21時
子どもホットダイヤル (子ども専用相談電話)		0800-200-2555	年末年始除く毎日 13時～21時
こころつなぐSNS相談みえ 主に若年層(39歳以下)の方 ※40歳以上の方の相談も可	三重県医療保健部健康推進課		17時～22時 ※受付時間は21時30分 まで
子どもの心やからだの悩みについての教育相談 (予約面接及び相談)	三重県教育委員会事務局	059-226-3729	年末年始、土日祝日除く 月・水・金9時～21時 火・木9時～17時
24時間子供SOSダイヤル		0120-0-78310	毎日24時間
いじめ電話相談		059-226-3779	毎日24時間
保健相談	子育て健康課	377-5652	年末年始、土日祝日除く 8時30分～17時15分