

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、体重をとっても気にしている、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、早期に医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ょう。

【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
こどもほっとダイヤル (子ども専用相談電話)	チャイルドヘルプライン MIEネットワーク	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 (若年層39歳以下の方対象。 ※40歳以上の方の相談もお受けします。)	三重県医療保健部		年末年始含む 17時~22時 受付時間は21時30分 まで
チャイルドライン ※18歳までの子ども専用	チャイルドヘルプライン MIEネットワーク	0120-99-7777 	年末年始除く毎日 16時~21時
24時間子供SOSダイヤル	三重県教育委員会	0120-0-78310 「なやみ言おう」	毎日24時間
保健相談	子育て健康課	059-377-5652	年末年始、祝日除く 8時30分~17時15分

有料広告掲載欄

CCNetでスマホデビュー!?

データ1G
+
音声通話

月額 **990円** 税込



ケーfルスfマホだよ~

詳しくはCCNetへお問い合わせください

CCNet新キャラクタ モモくん

CCNet北勢局でスマホ教室 開催中

定員
8名

毎月 第4水曜日 14:00~

受講は予約制です

基本操作を学ぶ



お問い合わせはコールセンターまで

CCNet株式会社

☎ 0120-441061

CCNetコールセンター 9:00-18:00 (日祝除く)

