

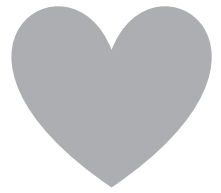
こころの健康づくりだより

○朝日中学校にて「こころの健康づくり講演会」を開催しました。

10月17日（金）、福井県立大学助教の牛場先生（精神保健福祉士）に講師をお願いし、朝日中学校3年生を対象に「こころの健康とストレス」の講演会を開催しました。

前日までは雨天が続いていましたが、当日は秋晴れの青天となりました。

受験などのストレスが増える中学3年生を対象に、ストレスをためすぎないための工夫や対処方法を知ってもらうために、毎年開催しています。



【講演会の内容の一部をご紹介します】

- ・適度なストレスと、ストレスの解消法について
- ・気持ちは考えに影響されます。メッセージ（考え）には、マイナスメッセージとプラスメッセージがあります。マイナスメッセージが浮かぶのは、「ユガミン」がいるからです。自分と仲良しのユガミンを知り、プラスの考えを増やして聞きましょう。
- ・こころの健康はとても身近で大事なこと
- ・ストレスをコントロールすることを意識しましょう。
- ・こころの不調サインが続いたら、「誰かに話す（離す）」など講演されました。



～生徒の感想を一部をご紹介します～

- ・ストレスは悪いイメージしかなかったけど、適度なストレスが必要ということを知って驚きました。
- ・ストレスは人に話すことで解消されるんだなと思いました。あと、紙に書いていたりしても解消されるんだとわかりました。これからは、友達に話などを聞いてもらいたいです。
- ・ユガミンというものがいて、それぞれに意味があり、自分にはどんなユガミンがいるのか考えることができました。自分のことを悪く見たりすることがあるけれど、無理になおそうとしなくていいかなと思いました。

○子ども専用相談電話（こどもほっとダイヤル）
0800-200-2555

○子育て健康課 TEL 377-5652

○各相談窓口の詳細については、町ホームページ
「こころの健康づくり」三重県ホームページを
ご覧ください。

○こころつながりSNS相談みえ

SNS相談LINE
公式アカウント



月々の料金がお得な **ケーブルスマホ** au回線で全国利用可能

今使っているスマホの電話番号のまま乗り換え可能

1GB+音声付プラン
990 税込
円

お客様に合うプラン提案します

無料 スマホ相談会開催中

月曜日～金曜日 完全予約制

開催場所 CCNet北勢局

お問い合わせ フリーコールへ



0120-441061

ご相談お待ちしています
9:00～18:00(日・祝除く)



有料広告掲載欄