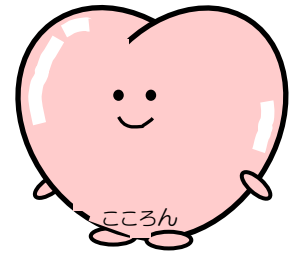


子どもたちの ころの不調にも気づいていますか～？



### 子どものSOSサインに気づく

子どもたちは、悩みやストレスが大きくなって、ころがダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。特に、下の4つの面に出てくる事が多いでしょう。

1. 睡眠：寝付けない、夜更かし、睡眠のリズムが崩れている、眠れないと言う。
  2. 食欲：食欲がない、食べる量が減った。逆に食べすぎる。急な体重の増減
  3. 体調：身体がだるそう、疲れている、元気がない、顔色が悪い、腹痛等の訴え
  4. 行動：学校に行きたがらない、友達と遊ばない、無口になる、挨拶をしない等
- アドバイス：「今まではこんなことがなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違う事の気づきが大切です。子どもから話を聞いてみましょう。つらい症状が続いている場合には、専門家に相談することをお勧めします。

資料：厚生労働省：子どものメンタルヘルスより抜粋

### 相談窓口

- 24時間子供SOSダイヤル（通話料無料） 0120-0-78310
- いのちの電話 毎日10:00～23:00 098-888-4343  
（毎月10日はフリーダイヤル 8時～翌8時） 0120-738-556
- よりそいホットライン 0120-279-338（24時間年中無休）
- 青少年ダイヤル「なは」 098-832-7867  
（月～金）午前9時～午後5時（午後12時～午後1時まででは留守番電話対応）

～ひとりで悩まず、相談してください。～

人に話してみることで、気持ちが落ち着くことや、考えが整理できること、行動の選択肢が増えることなどが以外とあるものです。

### ●「ころの健康」に関する相談

連絡先：098-853-7973（直通）

（月～金）9:00～11:30 13:00～16:30

那覇市保健所 地域保健課 精神保健福祉相談窓口