



子どもたちの こ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つて、こ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、食べる量が減つた。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付きが大切です。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

