



# 身近な大人に 聞いてみよう 話してみよう

## みんな悩んでる…自分って何だろう？

### 進路・就職の悩み

学校の体験授業・職業調べに参加するだけでなく、先生やお母さん・お父さんや友達とも話してみて。

参考にしてみて！

地域若者サポートステーション

### 心・身体の不調

次のようなサイン、ありませんか？

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる

参考 「こころもメンテしようー 若者のためのメンタルヘルスブック」

対処法を知ろう！

みんなのメンタルヘルス

### デートDV・性被害の悩み

パートナーや彼氏・彼女などから頼まれると断れないこともあるよね。あなたは悪くないんだよ。

参考にしてみて！

デートDV 内閣府

参考 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

### 不登校・引きこもりがち

理由はいろいろあると思う。一人で抱え込まず、誰かに話すだけでも心が軽くなるかも。

参考にしてみて！

こころもメンテしよう 不登校

### 保護者の方へ

家族で話す機会をつくりましょう。

普段から相談機関・医療機関などを知っておくと安心です。



干渉しすぎないで



例 子どもの困り事に親が全て対応する



放任しすぎないで



例 子どもの居場所や交友関係を全く知らない

よぼう ホームページ

マルトリ予防HPはこちら

https://marutori.jp

