

心のほけんだより No.7

2025年9月11日 天王寺川中学校 保健室発行

不安なこと、悩みごと、一人で抱えていませんか？

夏休みが終わり、生活リズムの変化や友達と関わる時間の
変化、いろいろなプレッシャーなどから、不安や悩みを一人
で抱え込んでいる人はいませんか？

不安は誰かに話すことで安心できたり、悩みは誰かに話すことで
解決することがあります。

一人で抱え込まず、保護者、学校の先生など信頼できる大人に相談しましょう。また、国や
県（市）の相談窓口などに相談してもいいですよ。



（参考）

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

➤ 電話や SNS の相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



不安な気持ちを落ち着かせる生活の工夫

＊規則正しい生活をする。
（早寝早起き朝ごはん）



＊リラックスできる時間をつくる。



＊小さな目標を立てる。

