



こ

こ

る

の

健

康

りんしょうしんりし ・ こうにんしんりし
臨床心理士 ・ 公認心理師

「メンタルヘルス」とは？

Mental(精神的な) + Health(健康) = こころの健康

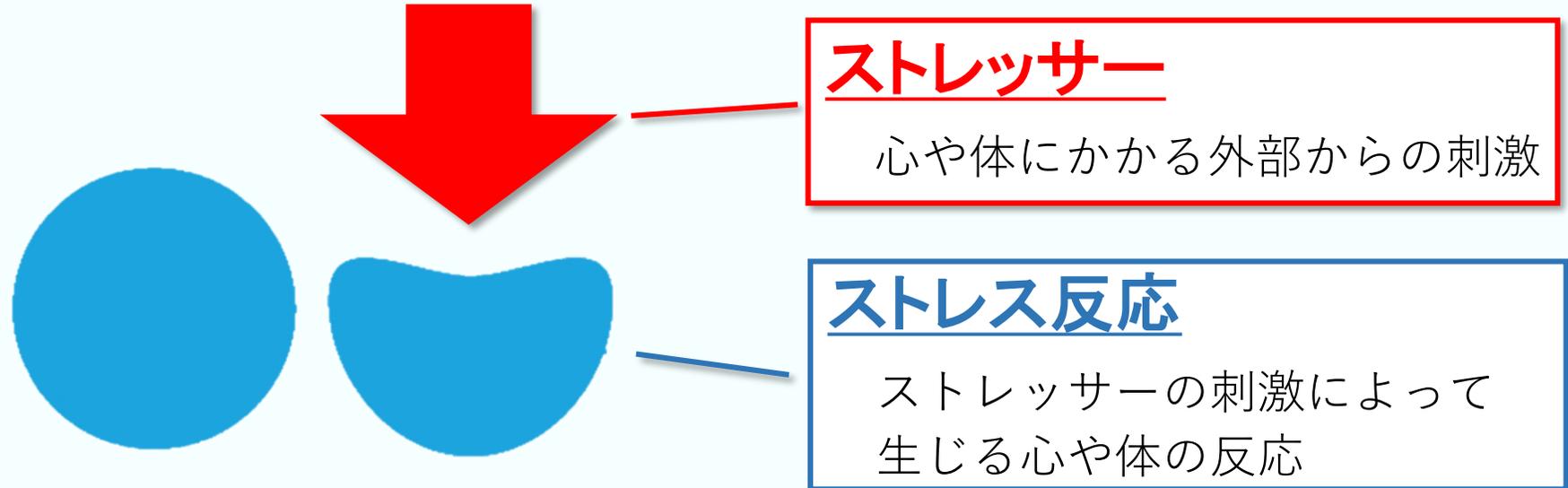
- ◆**情緒的健康** 自分の感情に気づいて表現できること
- ◆**知的健康** 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること
- ◆**社会的健康** 他人や社会と建設的でよい関係を築けること
- ◆**人間的健康** 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること

いきいきと自分らしく生きること！



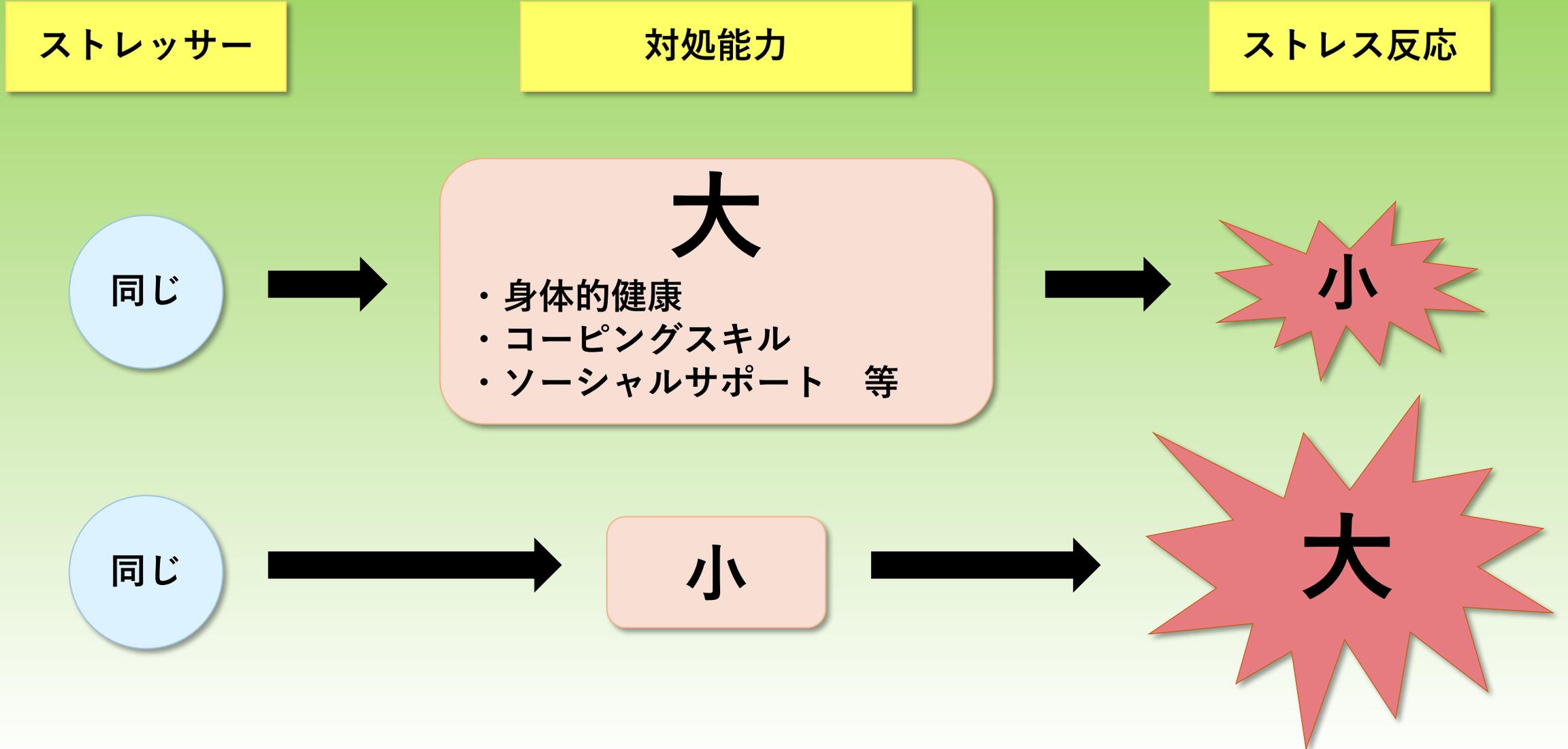
ス
ト
レ
ス

ストレス・・・何らかの刺激が加わることで生じる心身のゆがみや変調



ってなに？

ストレス反応には個人差があります



さまざまなストレス反応に気づく

からだのサイン



- 体がだるい
- 疲れやすい
- 頭痛、肩こり
- 動悸、めまい
- 下痢／便秘

- 食欲が極端に減る／増える
- 寝付けない、夜中に目が覚める
朝早く目が覚める



行動のサイン



- ミスが増える
- タバコや飲酒量が増える
- 無口／多弁、落ち着きがなくなる
- 喧嘩、無謀運転、物の破壊
- ギャンブルの増加
- 遅刻、無断欠勤
- 家に閉じこもる

さまざまなストレス反応に気づく

こころのサイン



- 気分が落ち込む
- やる気が起きない
- 楽しく感じられない
- 急に泣けてくる
- 集中力がない
- イライラする
- 人に会いたくない、外に出たくない
- 不安感
- 緊張感



ストレス反応は
人によってさまざま。
自分特有のサインを把握
しておきましょう。



ストレス対処方法

① 健康的な生活

睡眠、食事、排便

② ストレス発散(いわゆる気晴らし)

趣味、旅行、運動、おしゃべり

③ ストレスと向き合う

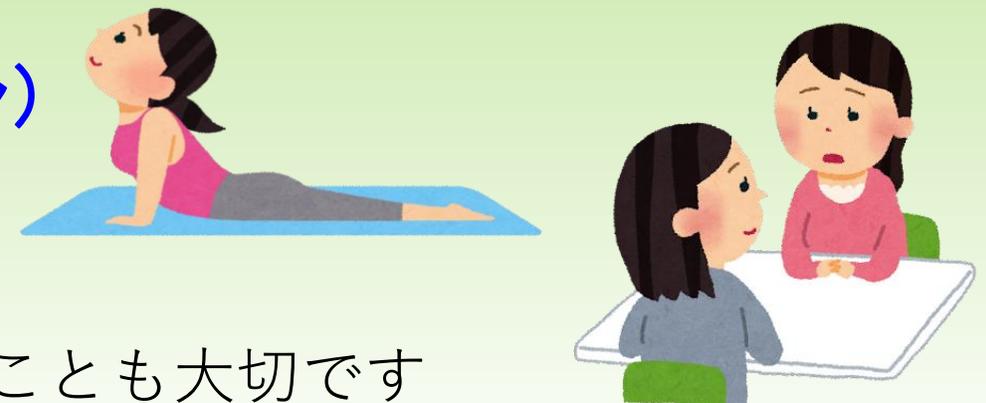
「テストがストレス」→「勉強する」、正しい情報収集、
自分の向き合い方を変える

④ 心身の緊張をゆるめる(リラクゼーション)

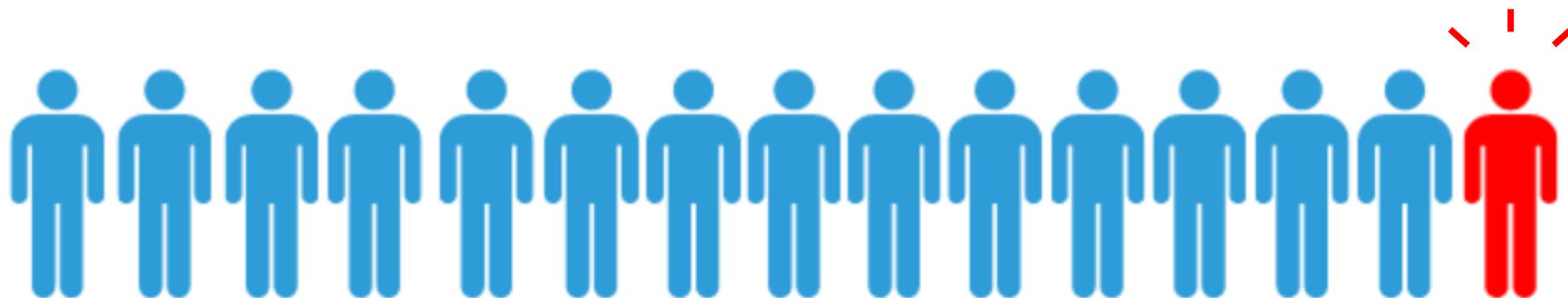
呼吸法、ヨガ、アロマセラピー、温泉

⑤ 相談をしよう

身近な相談相手、相談場所を知っておくことも大切です



一生でうつ病に掛かる人は
15人に1人



自分の調子が「いつもと違う」
その状態が「2週間以上続く」

こころの相談窓口や医療機関に **相談しましょう。**
仕事や日常生活、社会生活に影響を与えそうな場合は、
周囲の人に **調子が悪いことを話しましょう。**

うつ病の治療は、薬物療法と休養等の環境調整が基本です。
重い状態になることを予防することも大切な治療です。

【こども】こどもの場合、**あらわれ**が発達段階によって少し違います
おとなのように、言葉でうまく言えません

乳児期

幼児期

学童期

思春期

例：発熱、腹痛、
元気がない、
食べれない、
むずかる等



例：視線が合いにくい、
落ち着きがない、
イライラ、
かんしゃくが強い、
眠れない等

* 発達特性の場合もあります



例：園での集団生活に
なじめない、
不安そう、イライラ、
人見知り・場所見知り
が強い、
指示が入りにくい等



例：朝起きれない、だるい、
学校がいや、
学校に行きたくない。
いじめられた、
友達とトラブル、
勉強がいや、イライラ等

なんかいつもと違う
どうも続くなあ → **要注意!**

【こども】 たいしょほうほう

すきなことを
しよう！
エネルギーが
たまるよ

ぎゅうっと
だきしめてもらおうと
あんしんするよ

しんらいできるおとなに
そうだんしよう
じぶんのことがわかるよ
さくせんかいぎができるよ

パパやママ、
せんせいも、
ぼくをたたいては
いけないんだよ
としっておく

せいかつリズムを
ととのえよう！
しっかりたべる
たくさんねると
げんきがでるよ

じぶんをだいじにしよう
だれかとくらべない
じぶんにもいいところがあるよ
とかんがえる

きもちをつたえよう！
はなしをきいてもらおうと
すっきりするよ



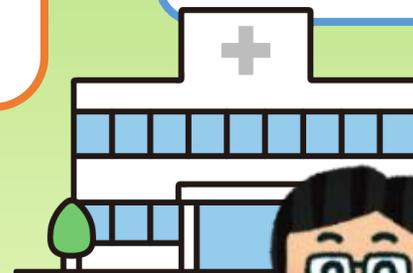
ほけんし



せんせい

<相談先>

発達支援センター、療育機関
園の先生・カウンセラー、
学校の先生・スクールカウンセラー
小児科かかりつけ医
市こども若者家庭センター、児童相談所



おいしゃ
さん



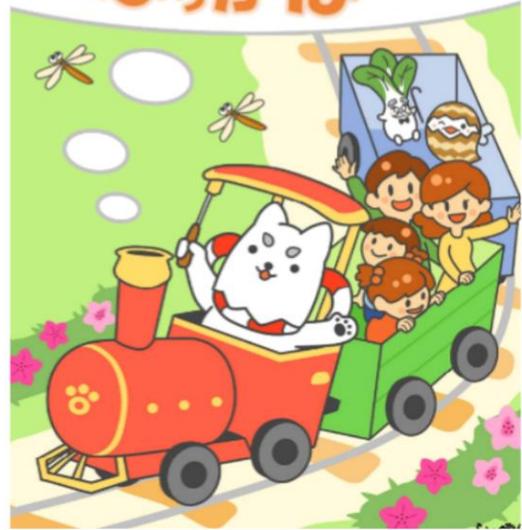
カウンセラー

【こども】こまった時の相談窓口

磐田市

袋井市

こどもの発達
サポートガイド
ほっかほっか



はなさき

ふくろい子育てハンドブック 2023



☆こどものSOS☆

< SNSで相談 >

「こころのほっとチャット」
「あなたのいばしょチャット」

< 電話で相談 >

「チャイルドライン0120-99-7777」
「24時間子供SOSダイヤル0120-0-78310」
「いのちの電話 0120-783-556」
「児童相談所虐待 189」

