

## こころの健康チェックリスト

あなたのこころの状態をチェック☑  
してみましょう。

- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなる
- ☐ 急に泣きたくなる
- ☐ やる気がなくなる。だるい
- ☐ 人づきあいが面倒になり避けてしまう
- ☐ 頭痛・腹痛・腰痛などの痛みが続く
- ☐ 眠れない。もしくは寝すぎる
- ☐ 食欲がない。または逆に食べ過ぎる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

出典：厚生労働省「こころもメンテしよう」より一部引用

☑ がついた症状が 2週間以上 続いている場合は、こころが疲れているサインです。

## みんなが交流できる場所

『ローズ』



『みんなのお家』



『つみき』



ひとりじゃないよ

（あなたに寄り添いたいと思う人がいます）

中学生のみなさんへ



## 話してください、あなたの気持ち

相談することは勇気がいることですが、誰かに話すことで違ったものの見方や選択に気づくことができ、ころが楽になります。身近な相談しやすい方を思い浮かべてみてください。

- 家族（父母・兄弟姉妹・祖父母など）
- 親しい友だち
- 頼りになる先輩
- 学校の先生（担任や部活の顧問）
- 保健室の先生
- 教育相談員の先生
- スクールソーシャルワーカー

## 様々な悩みに対応した相談窓口

### 【身近な相談場所】

#### 南九州市 保健センター

☎0993-58-7221

月～金、祝日を除く  
8時30分～17時15分

※臨床心理士による「こころの相談」も実施しています。（要予約）

#### 南九州市 こども相談センター

☎0993-83-1539

月～金、祝日を除く  
9時～17時

#### 南九州市子ども 家庭総合支援拠点

☎0993-56-1111（代表）

月～金、祝日を除く  
9時～17時

### 【その他の相談場所】

#### かごふれホットライン



妊娠や出産、DV、パートナーとの付き合い方、月経のこと等、男女の悩みのLINE相談

#### チャイルドライン

☎0120-99-7777

毎日16時～21時  
18歳までのこどもの電話・チャット相談



#### よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間・365日、通話無料



#### 鹿児島県助産師会

☎099-210-7559

火・木・土・日 10時～18時  
mail「[josei@pref.kagoshima.lg.jp](mailto:josei@pref.kagoshima.lg.jp)」

思春期からの女性相談（予期しない妊娠・出産の悩み等）

#### こころを落ち着けるためのWebサイト

心がもやもやした時、  
相談窓口が混み合っている時  
などに試してみませんか

