

イライラや落ち込みなど思春期の悩み対策をしよう

つらい気持ちは、誰にでもあるよ。自分の心を大切に、上手につきあっていこうね。



ひよりちゃんと
いっしょに
学ぼう!

1. イライラするのは自然なこと

思春期は、心も体も大きく変化する時期。ホルモンの影響で、イライラしやすくなるのは自然なことだよ。

「イライラ=悪いこと」ではないよ。

イライラしても
いいんだよ。
大切なのは、
上手に向き合うこと!



2. 落ち込むときは、自分を責めすぎない

うまくいかないことや、悲しいことがあると、誰でも落ち込むよ。

- ・「なんで自分だけ…」
- ・「自分はダメだ…」

と思ってしまうこともあるよね。そんなときは、まずは「つらいね」と、自分の気持ちを受け止めてあげよう。

その気持ち、大切にしようね。



3. 気持ちを整理する方法を持とう

つらい気持ちをためこまずに、いろいろな方法で外に出してみよう。

- ノートや日記に書く
- 信頼できる人に話す
- 音楽を聴く・歌う
- 体を動かす(運動・ストレッチなど)
- 好きなことに集中する(絵を描く、読書など)
- 深呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る

自分に合う方法を見つけようね!



4. 生活リズムを整えよう

睡眠・食事・運動のバランスは、心の安定にとっても大切!

- 早寝・早起きを心がける
- 栄養バランスの良い食事をする
- 軽い運動やストレッチをする
- スマホやゲームは時間を決めて使う



体のリズムが整うと、心も元気になるよ!

5. 考え方を少し変えてみよう

同じ出来事でも、見方を変えると、気持ちが軽くなることもあるよ。

ネガティブな考え

- 「どうせ無理…」
- 「自分はダメだ…」
- 「嫌われたかも…」

前向きな考え方

- 「やってみよう!」
- 「これも経験!」
- 「相手にも事情があるかも!」



完璧じゃなくて大丈夫! 少しずついいよ!

6. 信頼できる人に相談しよう

一人で抱えこまないで、信頼できる人に気持ちを話してみよう。



家族

友だち

先生・スクールカウンセラー



話すだけで、気持ちが軽くなることもあるよ。

7. 自分を大切にできる時間をつくろう

自分を大切にすることは、わがままじゃないよ。自分の心を元気にする時間を持とう。

- ♡ 好きなことをする
- ♡ ゆっくり休む
- ♡ 自分をほめる
- ♡ 「ありがとう」と言ってみる
- ♡ 自分のいいところを書き出してみる



自分を大切にできると、周りの人も大切にできるよ。

8. つらいときは、助けを求めていいよ

つらい気持ちが長く続くときや、「消えたい」「死にたい」と思うときは、すぐに大人に相談してね。

相談できる窓口の例

- スクールカウンセラー、保健室の先生
- 地域の相談窓口(教育相談など)
- 24時間子供SOSダイヤル: 0120-0-78310
- チャイルドライン: 0120-99-7777

あなたの命は、かけがえのない大切な宝物だよ。



一人じゃないよ。必ず味方がいるよ。

つらい気持ちがあるのは、あなたが一生けんめい頑張っている証だよ。そのままのあなたで大丈夫だよ。

心がつらいときは、無理にがんばらなくていいよ。小さな「できた!」を積み重ねていこう。あなたのペースで、あなたらしく、少しずつ前に進んでいけるよ。

思春期の悩みは、心が大人へ成長するための大切な通り道なんだよ。

