



ききてき

SOS（メンタルが危機的）の状態なのは、こんな時!!

「しんどい」などの言葉以外でも、SOSのサインがでています。そして、そのサインには意味があり、訳わけがあります。

<SOSの状態にある例>

- ☐ これまで関心があったことに興味がもてなくなる。
- ☐ いつもならできる課題が、集中できず達成できない。
- ☐ 不安やイライラした気分が多くなり、落ち着けない。
- ☐ 以前に比べ、物事に対してどうでもいいという態度をとってしまう。
- ☐ 成績が急に下がった。
- ☐ 身だしなみを気にしなくなる。
- ☐ 眠れない、食欲がない、体重が減るなどの身体の不調がみられる。
- ☐ 自分より年下の子どもや動物を攻撃する。
- ☐ 学校へ行きたくなくなる。
- ☐ 友だちとの交流をさけ、ひきこもりがちになる。



助けてほしい!

友だちとの関係に疲れた...

家にも学校にも
居場所がない...

- ★ 上記のようなことが自分やまわりの人であてはまる場合、
信頼できる大人に助けを求めてください。



家族、担任、保健の先生、部活動の先生、図書先生、スクールカウンセラーなど
専門家（医療機関、相談機関） 電話相談、メール相談など

スクールカウンセラー来校日 午後1時半～4時半 対象:生徒・保護者・教職員

6月: 2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・30日

7月: 4日・7日・11日・14日・18日

