

～全ての市立中学校・義務教育学校（後期課程）の生徒に配布します～

「こころのクリアファイル」について

近年、国内の自殺者数は徐々に減少傾向が見られる一方、若年層の自殺者数は他の年齢層に比べ減少しておらず、若年層に対する自殺対策の必要性が増しています。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う休校措置等により、ストレスの蓄積等、生徒のメンタルヘルスが懸念されるところです。

そこで、市では自殺予防啓発を目的とした「こころのクリアファイル」を作成し、市立中学校・義務教育学校（後期課程）の生徒を対象に配布しますのでお知らせします。

【クリアファイルの内容】

自分自身や友人の心と体の不調のサイン、悩んだ時は周囲に相談して助けを求めることを促す等、メンタルヘルスの啓発や身近な相談先の情報を掲載しています。

詳細は、別添資料を参照ください。

【対象】

市立中学校・義務教育学校（後期課程） 全36校の全生徒
16,818人（令和2年5月1日時点）

【配布時期】

18歳以下の自殺は、長期休業明けの時期に増加する傾向があることから、夏季休業前に生徒に配布できるよう、令和2年7月20日（月）を目途に各校に送付する予定です。

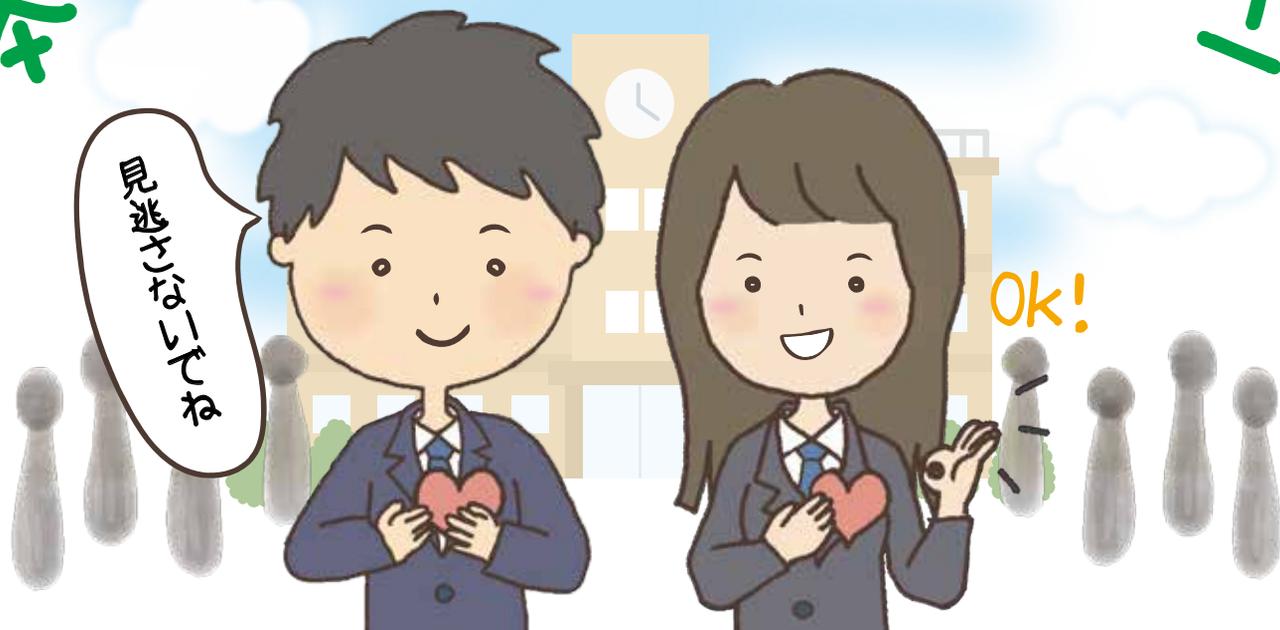


市マスコットキャラクター「さがみん」と
市自殺対策キャラクター「リップちゃん」

問合せ先
精神保健福祉センター
電話 042-769-9818
対応責任者 新田 英夫

気づいてる？ 心とからだのサイン

私たちの心とからだは、
元気がない時や、
前向きになれない時もあります。
ですが、自分ではそうと
気づかないことがあります。



心とからだの状態をチェックしてみよう

今のあなたや、まわりの友だちの心とからだの状態はどうでしょうか？
当てはまるものがあつたら、それは「SOS」のサインかも知れません。

〈自分〉

- 最近、食欲がない
- よく眠れないことがある
- よく頭やお腹が痛くなることがある
- 何に対してもやる気がおきない
- 好きなことをしていても楽しくない
- 何かしようとしても集中できない
- 理由もなく不安になり落ち着かない
- なぜかイライラしてしまう
- 学校にも家にも居場所がないと思う
- 自分のことは誰にもわかってもらえないと思う
- 誰にも会いたくないな..と思うことがある

〈友だち〉

- 学校を休みがち
- 落ち込んでいるように見える
- 急に人を避けるようになった
- 最近よくイライラしている
- 口数が減った
- 身だしなみを気にしなくなった
- 急にやせた
- 顔色が悪い

check!



誰かに話してみませんか

自分の調子が良くなかったり、友だちの元気がなさそうに見えたりすると心配になりますよね。
そんな時は、誰かに話してみるだけでも気持ちがラクになることがあります。

身近な人に
話したいときは...

- ◆ **学校で話してみよう~**
担任の先生、学年の先生、保健室の先生、
スクールカウンセラー、友だちなど
- ◆ **家族に話してみよう~**
家族、親戚など、身近で信頼できる人

身近な人に
話しにくいときは...

- ◆ 市役所などの相談窓口
- ◆ 電話相談
- ◆ Eメール相談や信頼の
できるSNS相談

相模原市

ひとりじゃないよ あなたの“生きる”を応援したい



こころやからだが苦しいときは、ひとりで悩まず、まわりの人に助けてもらいましょう。「話を聞いてもらうこと」「誰かに相談すること」は、恥ずかしいことではありません。生きていくための、素晴らしい力です。

不安だったり、緊張するかも知れませんが、うまく話せなくても大丈夫。あなたの話を聞いて支えてくれる人や場所があります。
※相談の秘密は守られます。

悩みの相談

<p>学校に行くのがつらいなぁ… 親やきょうだいとうまくいっていかなくて体や性について気になることがあるんだけど…</p>	青少年相談センター中央相談室	☎042-752-1658	月～金 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く ※来所相談は事前の予約が必要
	青少年相談センター相模湖相談室	☎042-682-7020	
	青少年相談センター城山相談室	☎042-783-6188	
	青少年相談センター南相談室	☎042-749-2177	
	ヤングテレホン相談	☎042-755-2552	
	Eメール相談 電話で話しにくいときには…	yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp ※24時間受け付けていますが、返信には数日かかります。	

いじめの相談

<p>仲間はずれに考えます。相談員と一緒に</p>	いじめ相談ダイヤル	☎042-707-7053	月～金 8:30～17:00 ※祝日、年末年始を除く
	SNS いじめ相談@かながわ		月・水・金 18:00～21:00 ※12/30～1/8除く

つらいとき、困ったときには

<p>嫌なことをされた悪口を言われた</p>	さがみみ(さがみはら 子どもの権利相談室)	☎0120-786-108	月～金 13:00～20:00 土 10:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く
	24時間子どもSOSダイヤル	☎0120-0-78310 (フリーダイヤル) ☎0466-81-8111	毎日24時間 休みなし
	子どもの人権110番(横浜地方事務局)	☎0120-007-110	月～金 8:30～17:15 ※土日祝日、年末年始を除く

その他の相談先

<p>SNS相談 なんでも悩まないでLINEで相談できるよ! 学校に行きたくないどうしよう そうなんだね理由があったら教えてくれる?</p>	いのちのほっとライン@かながわ 「生きるのがつらい」や「苦しい」など、こころの健康に関する相談		月～金・日 17:00～22:00 (受付は21:30まで) ※祝日、年末年始を除く
	かながわ子ども家庭110番相談LINE 親子関係や家族の悩みなど、誰かに聞いてほしいとき		月～土 9:00～20:00 ※年末年始を除く
	こども虐待110番	☎042-730-3511	24時間対応 休みなし
	神奈川県警ユーステレホンコーナー (犯罪被害、非行、いじめなどの相談)	☎0120-45-7867	月～金 8:30～17:15 ※土日祝日、年末年始を除く

<こころの健康や困った時の相談窓口などの情報>

「こころもメンテしよう」
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

「リブチャンネル」
(相模原市ホームページ)
<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/livechannel/>

