

こころの不調

## こんなときには相談してください

- ☐ おもえない日が続く
- ☐ やる気がでない
- ☐ 起きられない
- ☐ イライラする
- ☐ 何をしても楽しくない
- ☐ 考えがまとまらない
- ☐ 視線が気になる
- ☐ 悪口を言われている気がする
- ☐ 考えたくないことがうかんてくる
- ☐ 死にたいきもちになる
- ☐ 食べられない
- ☐ 自分をきづつけてしまう
- ☐ 食べすぎる
- ☐ 食べはき
- ☐ 頭痛 腹痛がよくある
- ☐ くりかえし手洗いをする
- ☐ 薬物がやめられない
- ☐ 急に不安になる
- ☐ 薬せのみすぎる、オーバードーズ
- ☐ きんちょうしすぎる
- ☐ 外出がこわい
- ☐ 限界... 休みたい
- ☐ ここにはないけど相談したいことがある

だれかに話をしたり(相談する)  
することで解決することや  
きもちがよくなることがあります



病気のこともあるから  
ひりひりこめずに  
相談してほいかな



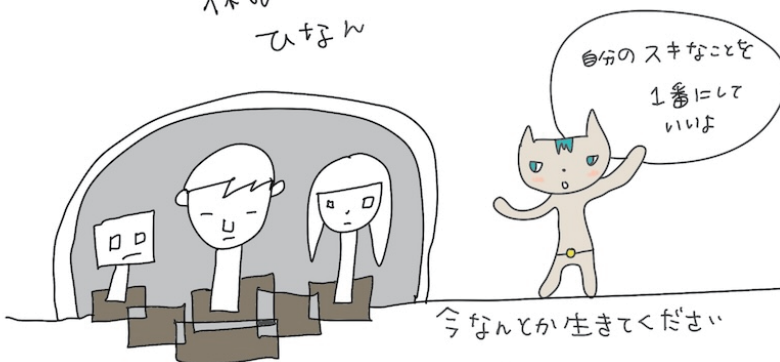


# 相談の ヒント



● 相談は4リ...  
ていうとき

1本あ  
てちゃん



ちょっと安心できる場所  
この人やったら安心できる みたいという人  
↑  
見つけておくといいです

