

八代市青少年室だより

あめくもり

のちはれ



ハイ！こちら
青少年室



「ストレス」ってなに…？

あなたは、ありませんか？ 心や体のストレス反応

- 友だちとケンカした。
- 友だちが冷たい。
- 家の人から、しかられた。
- 怖い夢をみた。
- 勉強や部活で結果が出ない。…など



- ・私のこと嫌いなのかな？
- ・何をやってもダメだな～！
- ・どうしよう～一人ぼっち…

●悪いストレス

気持ちが落ち込む、イライラする、ドキドキする、眠れない、不安、やる気が出ない…など

大人は心配したのかな～

- ・考え事してたのかな～
- ・何かあったのかな…？
- ・声、かけてみよう！



- ・練習(勉強)もう少しがんばってみようかな～！
- ・失敗は成功のもと！
- ・ピンチはチャンス！

- ・元気がなくなる、体の不調
- ・何をしても面白くない
- ・生活リズムがくずれる
- ・成績が下がる…など



◎良いストレス

心地よい適度の緊張感や目標を持つことでやる気を育て、ワクワクとした生活ができる。「自信がつく」「成績アップ」「友だちがふえる」など

ストレスは悪者ばかりではありません。上手につき合えばエネルギーになります。

ストレス (STRESS) がたまったら、どうすればいいの…？

Sports (スポーツ) 簡単なストレッチやスポーツで身体を動かす！

Travel (トラベル) 近くの公園散策や散歩などで気分転換！

Rest (レスト) & **Recreation** (レクリエーション) 休憩やリラックスしてくつろげる時間を！

Eating (イーティング) 家族や仲間と楽しく食卓を囲み、心も栄養補給！

Speaking (スピーキング) & **Singing** (シンギング)

おしゃべりや歌うこと、音楽を聞くこともいいですよ！

Sleeping (スリーピング) & **Smile** (スマイル) 十分な睡眠や笑いはストレスへの抵抗力を高めます！

*【コロナ禍】の今は、ソーシャルディスタンスに十分注意して！

カラオケや本格的な旅行は、【コロナ】が収まってから楽しみましょう！

ヤングテレホン(青少年相談室)に
電話やメール、直接おしゃべりに来てもOKですよ！

相談室

ストレス反応は、ちょっと大変なことを乗り越えようと
心も体も頑張っていることです。



【第39号】令和3年2月発行



「つらいこと」「いやなこと」は、ありませんか？

ひとりで悩まないで、まずは相談を！

青少年に関するご相談

- 家庭や学校のこと
- 将来のこと
- 友達のこと
- 恋愛のこと
- いじめのこと
- 進学・就職のこと
- 子育て・ひきこもり・不登校 など

ヤングテレホンやつしろ ☎30-1700

✉ young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

相談時間:月～金 午前9時～午後5時(祝日・年末年始は除きます)

相談室では、子どもから大人まで(おおむね40歳未満)の方、保護者またはその関係者、どなたでも相談できます。

☆相談方法:電話・面談・メール

☆秘密は守ります！

ヤングテレホンやつしろ

ホームページ





スマホ事情、あなたは知ってる…？

《^{じがと}自撮り^{きけん}》は危険がいっぱい!!



「自撮り」に関連した被害が増えています。「自撮り」は、相手から要求されて断れず自分の写真を送ったり、だまされるような形で自分の裸などを撮って送ってしまったことがあります。特に問題なのは、誰からも要求されていないのに、自分の裸などを撮って、それをツイッターなどのSNSに積極的にアップする行為です。

この行為によりツイッター上で知り合いが増えたり、お金を稼ぐことに利用されたり、犯罪につながることもあります。最近、友達がネットゲームで「お金回りがいいな!」と感じたら、親や先生などの大人に話してみましょう。

この文章を読んで、

「これくらい、大丈夫かな?!」「やってみよう」「やってみたい」と考えた、青少年の君に忠告します!



発覚すれば、必ず警察に補導されます。また、自分の裸の画像が流出することがあり、流出したら二度と回収できず、一生後悔することになります。絶対にしないようにしてください!

あんてな

読んでみませんか?



「けんりは子どもの
ハッピーパスポート」

砂川真澄著 入江南津子絵

南方新社



この本の終わりのほうには、こんな言葉が書いてあります。みんなの権利が守られ、いじめや虐待、差別などがなくなり、みんながハッピーに暮らせることを願うばかりです。

世界の国々が集まって作った【子どもの権利条約】があることを知っていますか?

日本も1994年(平成6年)に子どもの権利を守ることを約束しています。

「子どもには、どんな権利があるの?」と聞かれてもなかなかむずかしいですね。この本では、子どもから大人まで理解できるように、絵やわかりやすい言葉で“子どもの権利”について伝えてくれています。

もし、学校の図書室や図書館にあったら、ぜひ一度手に取って読んでみませんか?

☆☆子どもの権利条約の4つの柱☆☆

- ☆心とからだを大切にされるけんり
- ☆育つけんり
- ☆守られるけんり
- ☆参加するけんり

^{じぶん}自分のけんりを^{だいじ}大事にすると

^{じぶん}自分を守る^{まも}パワーが^{つよ}強くなるよ。

^{じぶん}自分のけんりも

^{ほか}他の人のけんりも^{たいせつ}大切にすれば
みんながハッピーになれるね。

