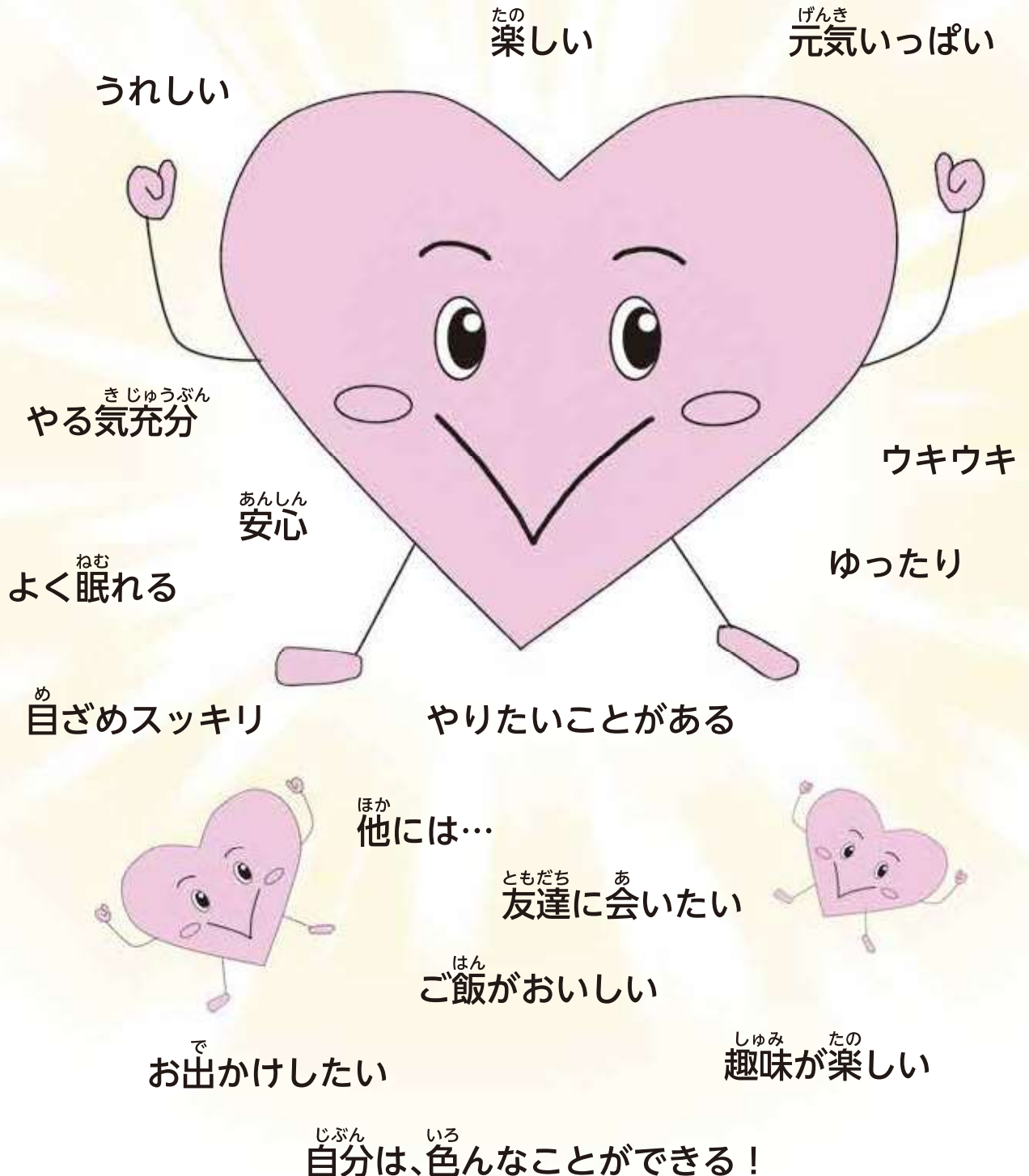


# わたしのこころ わたしのからだ

## げんき 元気なこころ・からだ



# モヤモヤしたところ・からだ

がっこう いく  
学校に行きたくない

ごはんが食べられない  
食べすぎる

いえ かえ  
家に帰りたくない

ひと あ  
人に会いたくない

きんちょう  
緊張する

お  
起きられない

きも わる  
気持ち悪い

ねむ  
眠れない



あたま いた  
頭が痛い

ほか  
他には…

イライラする

へとへと



みみな  
耳鳴りがする

じぶん いや  
自分が嫌になる

めまいがする



めんどくさい

ひとりぼっちな気分

わす  
忘れっぽい

「こころ」と  
「からだ」は  
つながっているよ



あたま なか  
頭の中がぐちゃぐちゃ

# モヤモヤってなんだろう

- <sup>なに</sup>何をしても、<sup>おこ</sup>怒られてしまう…
- ダメと<sup>い</sup>言われたことをしてしまう…
- したくないことをさせられる（してしまう）…
- だれにも<sup>い</sup>言えないことをして（されて）しまった…
- <sup>じぶん</sup>自分のダメなところばかり、<sup>き</sup>気になってしまう…

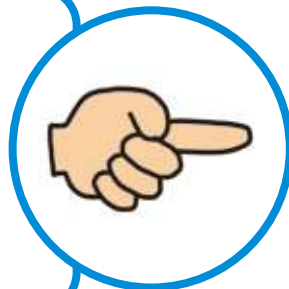


こんな<sup>とき</sup>の  
いやなところやからだの<sup>かんかく</sup>感覚が  
モヤモヤだよ

このモヤモヤ  
どうすればいいの？



つぎ  
次のページから  
ともだち れい  
お友達の例をみて  
いっしょ かんが  
一緒に考えてみよう。





## けやきさん

- ・ 高校<sup>こうこう</sup>2年生<sup>ねんせい</sup>（17歳<sup>さい</sup>）
- ・ 部活<sup>ぶかつ</sup>は和太鼓部<sup>わだいこぶ</sup>
- ・ 仲<sup>なか</sup>のいいクラスメイトがいる

けやきさんは、高校<sup>こうこう</sup>2年生<sup>ねんせい</sup>

学校<sup>がっこう</sup>では仲良<sup>なかよ</sup>しのクラスメイトがいたり

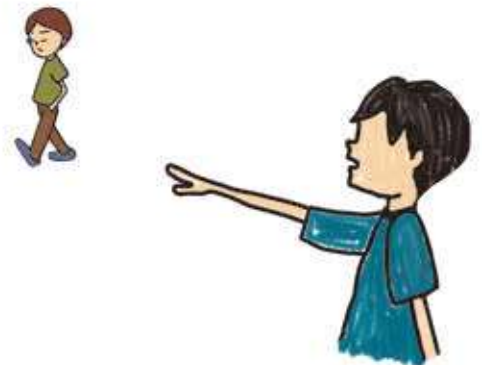
和太鼓部<sup>わだいこぶ</sup>にも楽し<sup>たの</sup>く参加<sup>さんか</sup>し、充実<sup>じゅうじつ</sup>した学校生活<sup>がっこうせいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>っています。

でも、最近<sup>さいきん</sup>中学時代<sup>ちゅうがくじだい</sup>の友人<sup>ゆうじん</sup>Aさん<sup>あ</sup>と会<sup>あ</sup>ってから、モヤモヤすることがあります。



Aさんとは、下校中<sup>げこうちゅう</sup>に偶然<sup>ぐうぜん</sup>会<sup>あ</sup>いました。  
久しぶ<sup>ひさ</sup>りに会<sup>あ</sup>えたのがうれしくて、  
コンビニでジュースをおご<sup>あ</sup>ってあげました。  
それから、よくAさんと遊<sup>あそ</sup>ぶようになり  
ましたが、「この前<sup>まえ</sup>おご<sup>あ</sup>ってくれたよね。  
今日<sup>きょう</sup>もおご<sup>あ</sup>ってくれるよね。」と  
毎<sup>まい</sup>回<sup>かい</sup>言<sup>い</sup>われています。

ある日<sup>ひ</sup>、おこづかい<sup>つか</sup>を使い切<sup>き</sup>っていた  
けやきさんは、「お金<sup>かね</sup>がないからおごれ  
ないよ。」と、おごることを断<sup>ことわ</sup>りました。  
すると、Aさんに「おご<sup>あ</sup>ってくれない  
けやきなんて、友達<sup>ともだち</sup>じゃない。もう遊<sup>あそ</sup>  
ばない。」と言<sup>い</sup>われてしまいました。



「おごらないと友達ともだちじゃない？もう遊あそばない？」

けやきさんは、Aさんとはもう友達ともだちでいてもらえないのかと  
焦あせる気持きもちちと悲かなしい気持きもちちでいっぱいです。

それから、けやきさんの様ようす子かが変わってきました。

気き分ぶんが急きゅうに沈しずんだり、ちよちっとしたこことでイライラ。

周まわりの音おとも気きになるようになりましました。

夜よるも眠ねむれなかつたり、朝あさも起おきられなかつたり…

友ともだち達だちや家か族ぞくへもイライラし

うまはなく話つづせないこことが続つづきました。

なんだなか学がっこう校いへも行いきたくなくて、

休やすむ日ひも出でてきました。



けやきさんの  
こころとからだのモヤモヤ  
いっしょに考かんがえてみよう。



だいちょうさ  
モヤモヤ大調査!

ばあい  
けやきさんの場合



Q1. モヤモヤを感じる時は、どんな時?

Aさんに「おごってくれないけやきなんて、  
ともだち友達じゃない」と言われてしまった。



Q2. モヤモヤした時、けやきさんの「こころ」と「からだ」はどうなるかな。「どんなことをしてしまう」かな。

●こころ

- がっこうい学校に行きたくなる
- イライラする
- どんよりする

●からだ

- よるねむ夜、眠れなくなる
- おとき音が気になる

●行動 (ついやってしまうこと)

- かぞくなかともだちおおこえだ家族や仲のいい友達に大きな声を出してしまう
- うまくはな話せなくなる



# わたしの<sup>ばあい</sup>場合



Q1. モヤモヤを感じる<sup>かん</sup>時は、どんな<sup>とき</sup>時?

Blank space for writing an answer to Q1.



Q2. モヤモヤした<sup>とき</sup>時、わたしの「<sup>こころ</sup>こころ」と「<sup>からだ</sup>からだ」はどうなるかな。「<sup>なん</sup>どんなことをしてしまう」かな。

●こころ

Blank space for writing an answer to Q2, part 1.

●からだ

Blank space for writing an answer to Q2, part 2.



●<sup>こうどう</sup>行動 (ついでに<sup>い</sup>やってしまうこと)

Blank space for writing an answer to Q2, part 3.



これが「モヤモヤサイン」だよ!