

作成しました！

## お子さんを対象にしたこころの健康教育用の普及啓発ツール 「こころとからだのモヤモヤってなんだろう」

新型コロナウイルス感染症拡大等で、お子さんを取りまく環境は大きく変化しました。オンライン授業の普及やSNSが主流のコミュニケーションが多くなり、便利になる一方で、人と直接関わる機会が減ってきています。学校生活や友達関係、家庭内のことなどで、孤立したり、不安そうに見える等、お子さんが「モヤモヤ」している様子はありますか？「モヤモヤ」は、こころとからだのSOSのサインです。「モヤモヤ」を放っておくと、苦しくなります。まずは、安心して相談できる環境づくりが大切です。お子さんに気になる様子があれば、是非ご家庭でツールを活用し、「モヤモヤ」をテーマにして、お話をしてみてください。

### このツールの推しPOINT

1 自分でも気づいていないSOSの状況を「モヤモヤ」と表現し、早い段階で自分の状況に気づける内容となっています。

2 「モヤモヤ」を溜めないために、どうやって相談したらいいのか、ステップを踏んでわかりやすく表現しています。

3 ツールの内容はわかりやすい言葉でイラストを多く使用しています。ご家庭でもお子さんと一緒に活用いただけます。

### ▼作成した普及啓発ツール



◀多摩府中保健所のホームページからダウンロードできます。



### 相談先

1人で抱えずに相談することが大切です。変化を感じたら周囲の人や相談機関等に相談しましょう。

- ★東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのホットライン～  
0570-087478 (受付時間 14時～翌朝5時30分・無休)
- ★LINE相談 相談ほっとLINE@東京 (受付時間 15時～22時30分・年中無休)  
右記2次元コードを読み取り、LINEアプリ内で友だち登録し利用
- ★相談窓口や悩み別の相談先などについては  で



【この記事に関するお問合せ】企画調整課 企画調整担当

