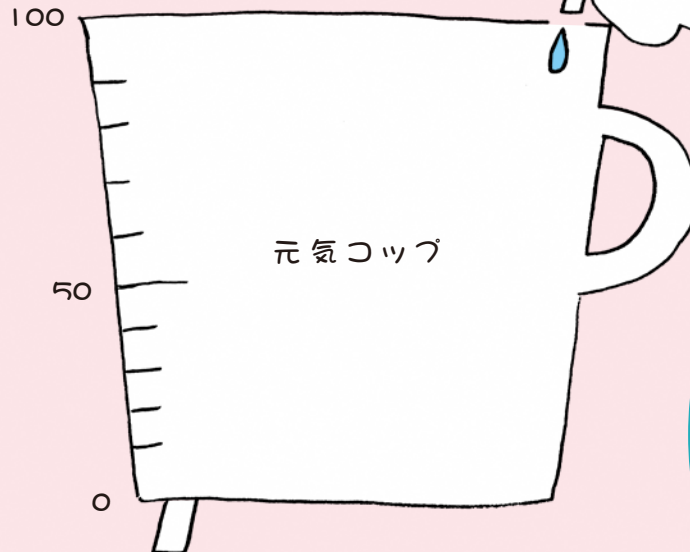


自分の調子に気づいてみよう

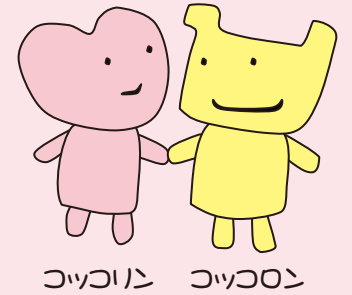
- 寝たいのに、なかなか眠れない
- ぐっすり眠れない
- こわい夢をよくみる
- 食欲がない 食べられない
- 頭やお腹が痛くなる
- なんとなく元気がでない
- なんとなく不安
- やりたいことがうまくできない
- ゲームがやめられない
- イライラする
- わけもなく涙が出てくる
- 周りの目がとても気になる
- 何をやるにも自信がもてない
- 自分のせいだとおもうことが増えた
- 同じ考えが頭から離れなくてつらい
- 自分の気持ちコントロールできない
- 自分の容姿や臭いが気になってつらい
- 今まで楽しかったことが楽しくなくなった
- ひとりぼっちのような気がする
- 自分を傷つけたくなる
- 生きていても仕方がないような気がする

自分の心の元気度は
どのくらい?



好きな時間
ホッとある時間など

嫌いなこと・苦しいこと
心配ごとなど



コッコリン コッコロン

ひとりで考えてもどうにもならなくて
つらくなったり
誰かに話をしたい気持ちになった時には
相談できる場所があります
あなたの話をしっかり聞きま
そして、あなたの気持ちがちょっと楽になつたり
困っていることが減つたり
自分の好きを見つけないか.....
そんな方法を一緒に考えていきたいと
思っています

