

友達の様子が、いつもと違うと感じたときにできること

いつもと違う
サインの例

- ☐ 涙もろくなる
- ☐ 歩き方がトボトボしている
- ☐ 表情がどんよりしている
- ☐ 声のトーンが落ちる
- ☐ 好きなものに関心がなくなる
- ☐ 食欲がなくなっている
- ☐ 口数が減る
- ☐ 服装が乱れる、気にしなくなる
- ☐ 体調が悪くなっている

いつもと違う様子があったら、
まずはひと声かけてみてください

最近元気がないね

よかったら話を聴かせて

心配していることを
伝える

○ 良い聴き方

そうだったんだ
話してくれて
ありがとう

〇〇で
つらかったんだね

悩みを真剣に
聴いて受け止める

相手の気持ちに
寄り添う

× 悪い聴き方

そう重く考えなくても
大丈夫だよ

それは
思い込みだよ

話をそらしたり
安易にはげます

相手の言い分を
否定する

場合によっては必要な支援につなげ、温かく見守ってください

相談先一覧

令和7年現在

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談 どこに相談したらいいかわからないとき	 宇都宮市保健所 保健予防課	028-626-1116	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
精神保健福祉相談 こころの健康や自傷行為などに関する相談	栃木県精神保健福祉センター 	028-673-8785	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
さまざまなこころの悩みと 自殺問題	 栃木いのちの電話	028-643-7830	365日 24時間
青少年自身や保護者の悩みや 困りごとの相談	青少年自立支援センター ふらっぶ 	028-633-3715	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
ひきこもりやニート、不登校などに 悩む青少年や保護者の相談	 ポラリス☆とちぎ	028-643-3422	火～土曜日 10:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)
契約に関するトラブルなど 消費生活に関する相談	宇都宮市消費生活センター 	028-616-1547	毎日 9:00～17:30 (土日祝日は16:30まで) (年末年始を除く)
薬物や特殊詐欺、売春など 犯罪等による被害の未然防止 に関する相談	 栃木県警察県民相談室	028-627-9110	365日 24時間
性暴力被害の相談	とちぎ性暴力被害者サポートセンター とちエール 	#8891 (通話料無料) (はやくフンストップ) 全国共通ダイヤル 028-678-8200	月～金曜日 9:00～17:30 土曜日 9:00～12:30 (第2土曜・祝日・年末年始を除く)

10代後半から20代のあなたへ



なんかだるい なんか疲れる やる気でない



そんなあなたに見てほしいこと

「なんかわかんないけどだるくて、疲れて、やる気が出ない」それは誰にでもあることです。しかしその状態が続く場合、ストレスが影響していることもあります。日々の生活の中で、様々なことでストレスを感じることがあると思います。嫌なストレスがなくなればいいと思うこともありますが、残念なことにストレスをなくすことはできません。ストレスをなくすことを考えるよりも、ストレスとどのようにうまく付き合っていくかを考えることが大切です。このリーフレットでは、ストレスのサインに気づき、ストレスをうまくコントロールするコツをご紹介します。

コチラも見てみて (厚生労働省のサイト)

▶ ころもメンテしよう～若者を支えるためのメンタルヘルスサイト～
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



▶ SNS相談 メール・チャットなどで相談できます
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html



宇都宮市保健所 保健予防課 保健対策グループ

「なんかだるい」「やる気がでない」は、ストレスのサインかも！?

ストレスとは、「**こころが感じるプレッシャー**」のことです。例えば、緊張したときに心臓がドキドキしたり、汗をかいたりするのは、ストレスに対抗するために体が頑張っているからです。

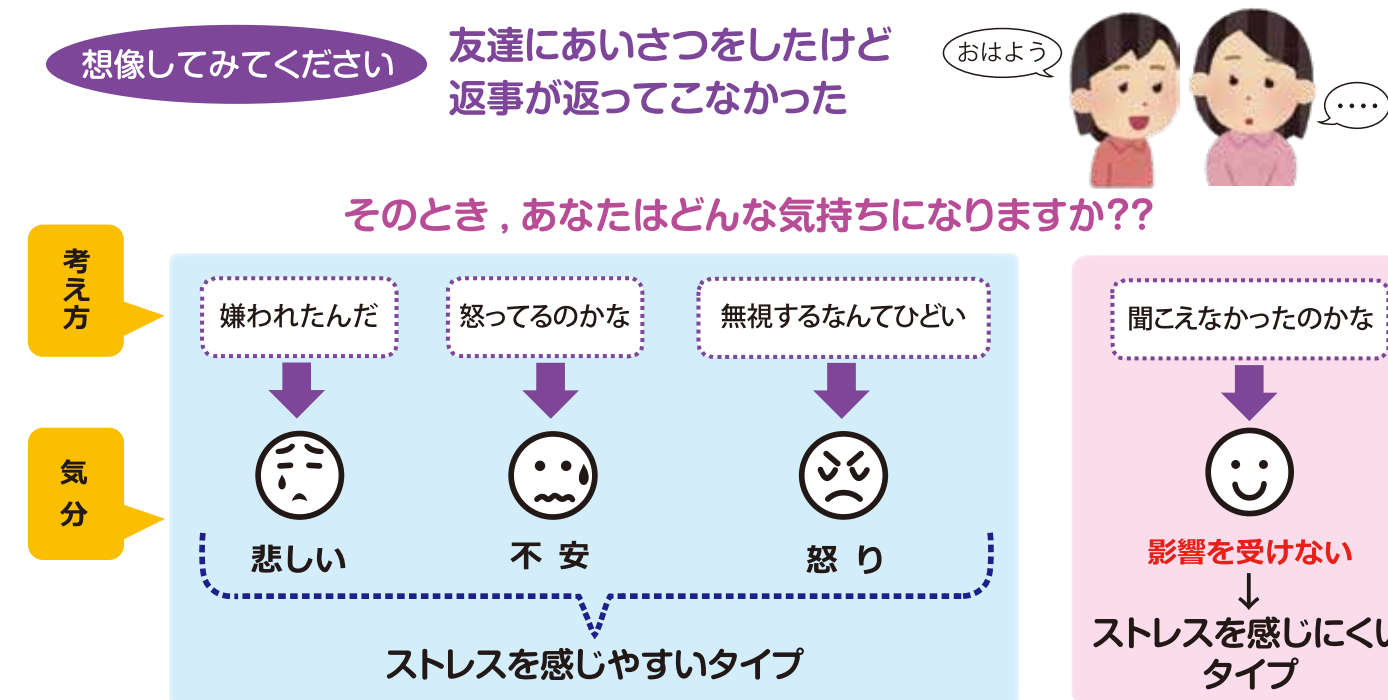
強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは自然な反応で誰にでも起こります。**ここでさらに頑張るすぎると、私たちのこころと体は調子を崩してしまいます。**ストレスを感じた時、あなたはどんな気持ちになりますか?どんな行動をよくするでしょうか?

なんかだるい、やる気がでないといった状態は、ストレスのサインとしてあらわれていることがあります。

自分のストレスに気づき、「休む」ことを意識することが大切です。



「コレ」がストレスを増やしていた! ? 変えられればストレスがへるかもしれない



同じ出来事でも、思い浮かぶ「考え」がちがうと、「気分」も全くちがってきます。

ある出来事があったときに、自分はどんな考えが思い浮かんで、その結果どんな気分になっているのかに気づくと、気持ちが整理しやすくなります。

「考え方」のクセに気づき、今までと違う視点で考えることで、ストレスを感じにくくすることができます。

こころと体のセルフケアで「なんかだるい」「やる気がでない」を改善する!

ちょっと具合が悪い。でも、薬を飲んだり、病院に行くほどでもない……。そんなとき、みなさんはどうしますか? 温かくて消化のよいものを食べたり、ゆっくりお風呂に入ったり、夜更かししないで早めに寝たり……。

このように“**自分でできる範囲で自分の面倒を見る**”こと。これが「**セルフケア**」の基本です。

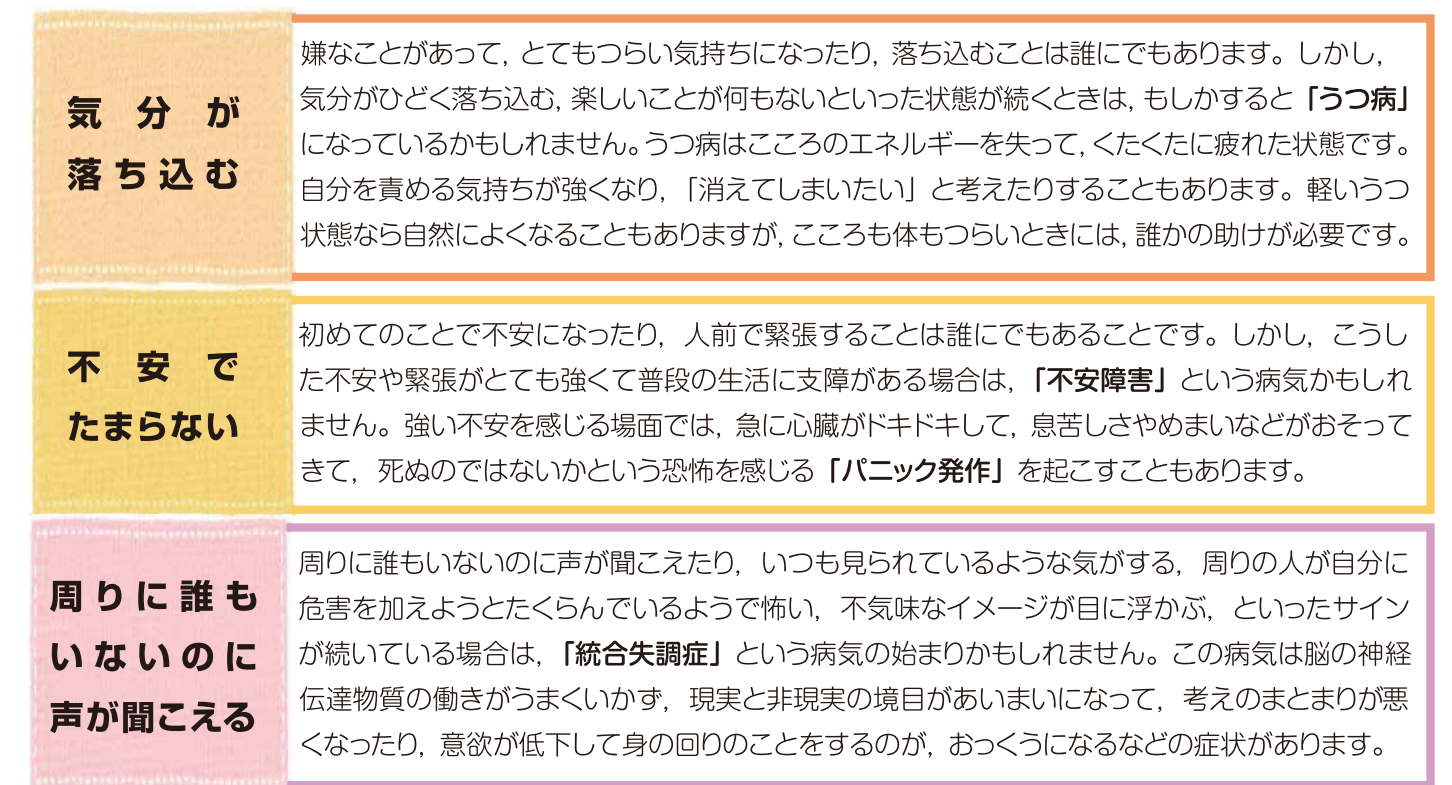
体はもちろん、こころが疲れたときもセルフケアは大切です。**こころのセルフケアの例**を紹介します。



「だるさ」「やる気のなさ」が続く場合 ～10代でもある「こころの病気」かも～

セルフケアを試してもなかなか改善しない場合や、そもそもセルフケアもできない状態などの場合が続くときは、もしかするとこころの病気になっているかもしれません。10代や20代でもこころの病気になることは決して珍しいことではありません。こころの病気は「**体質 × ストレス × 考え方**」のように複数の要因が関係して起こると考えられています。

下記の症状に当てはまる場合、こころの病気かもしれません。



重要! つらいとき、悩みを抱えたとき、こころの病気かもしれないと思うときなど、誰かに話をきいてもらって、張りつめたこころをゆるめることも大切です。相談しても解決しないと思ったり、相談するのは恥ずかしいと思うかもしれませんが、3ページを参考にして、相談を聴く、相談をすることに取り組んでみていただければと思います。