

いま、どんなきもちかな？



やせたい！

やるきが出ない

せ^{たか}背が高くなりたい

おや
親とケンカした

とも
友だちに嫌われてるかも

かぞく
家族がこわい

べんきょう
勉強がわからない

がっこう
学校に行きたくない

イライラする



こんなもやもやが続いたら、身体^{つづ}の調子^{ちょうし}が悪^{わる}くなることがあります

あさお
朝起きれない…



なか
お腹が痛い…



※人によって違^{ちが}いがあるよ！

そんな時^{とき}は…

とも
友だちに話したり、寝^ねたり、音楽^{おんがく}をきいたり…



いろいろな気分転換^{きぶんてんかん}の方法^{ほうほう}があるよ。

解決^{かいけつ}できない時は両親^{ときりょうしん}や学校^{がっこう}の先生^{せんせい}など周り^{まわ}の大人^{おとな}に相談^{そうだん}してみよう。

周り^{まわり}の人^{ひと}には言いにくい…そんなときはぜひ母子保健課^{ぼしほけんか}に相談^{そうだん}してね。

電話、メール、どちらでも相談できるよ



ならし
奈良市

ししゅんき
思春期相談

けん さく
検索

ならしぼしほけんか
奈良市母子保健課

メール：shishunki@city.nara.lg.jp

でんわ
電話：0742-34-1978