

# からだやこころの調子はどうですか？



## 一人で悩まず、私たちに話してみませんか？

- 何かイライラする…
- すぐ落ち込む…



- 人と違うかも…
- 親やきょうだいとうまくいかない



- 付き合い方がわからない
- 恋人がこわい
- 生理が来ない
- 妊娠しているかも…



- 学校に行きたくない
- 友だちとうまくいかない
- 自分の見た目が気になる
- 他人の目が気になる



困った時、だれかに相談できていますか？  
周りの人には言いにくいときは、電話やメールで  
母子保健課に相談してください。

奈良市 思春期相談

検索

HPにはQ&Aも  
あります。  
悩みが解決するかも！



奈良市母子保健課

メール：shishunki@city.nara.lg.jp

電話：0742-34-1978