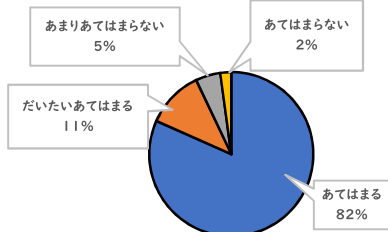
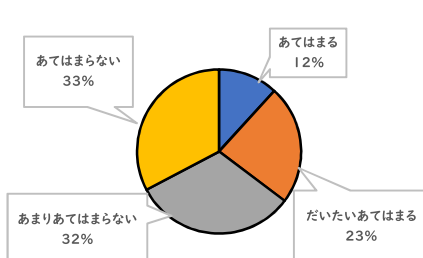


今までみなさんが協力してくれた生活調査アンケートで、
奈良市の中学生のこころの調子がわかってきました。

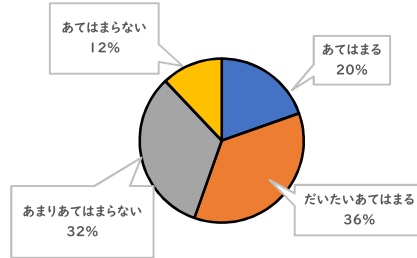
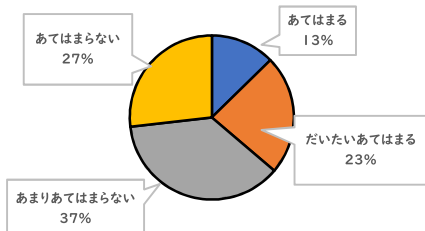
①朝ごはんや昼ごはんを食べている



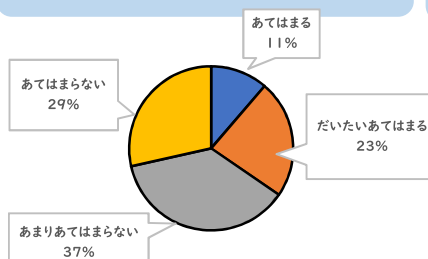
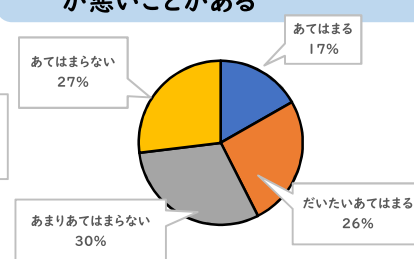
②なかなか眠れないことがある



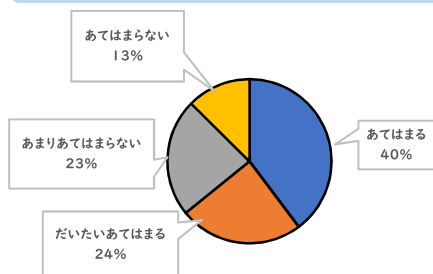
③勉強に集中できないことがある

④おしゃくしゃしたり、イライラしたり、
かっとしたりする

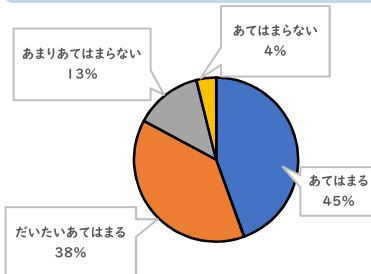
⑤何事もやる気がおきない

⑥頭やお腹が痛いなど、体の調子
が悪いことがある

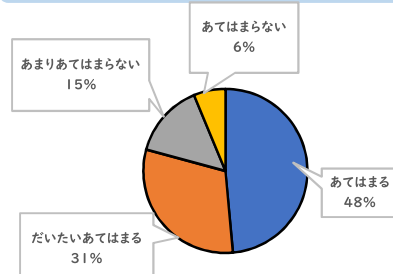
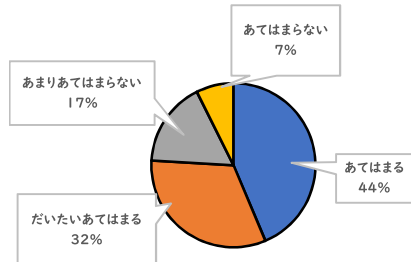
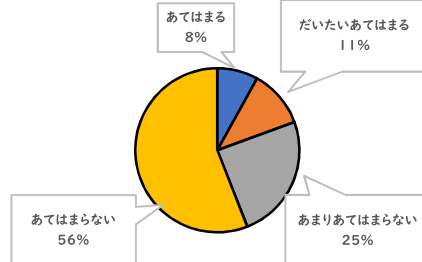
⑦体を動かすなど、よく運動している



⑧毎日が楽しい



⑨悩みごとを話せる人や場がある

⑩困ったときに、学校の先生や
家の人に頼ることができる⑪学校や家で何か不安を感じた
ことがある

だいたいみんな
こんな調子なんだな



この結果と照らし合わせて、自分の調子をチェックしてみよう！

調子が悪いときは相談することがオススメです！

お家の人、担任の先生や話しやすい先生、スクールカウンセラーに相談してみましょう。

スクールカウンセラーに相談するには、担任の先生や保健室の先生に希望を伝えと相談出来ます。



相談するのは勇気が
いるけど、してみたら
安心したよ