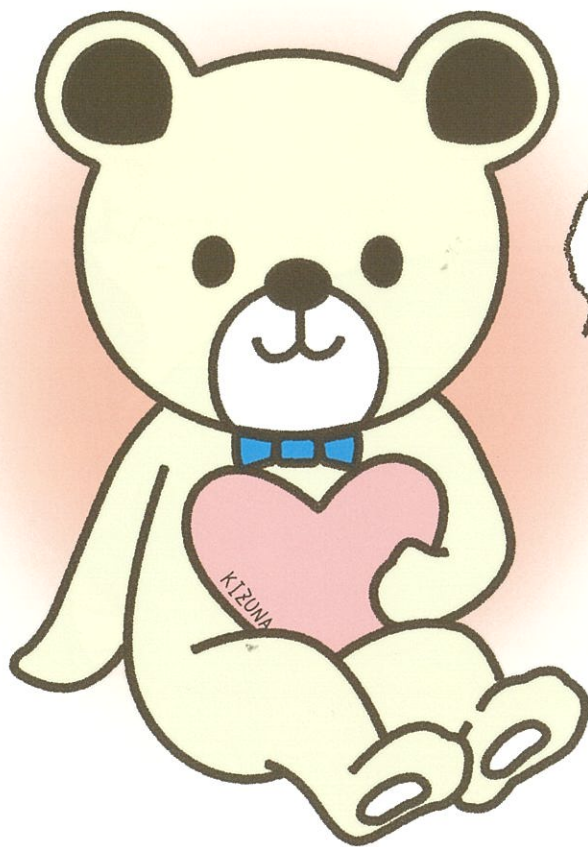
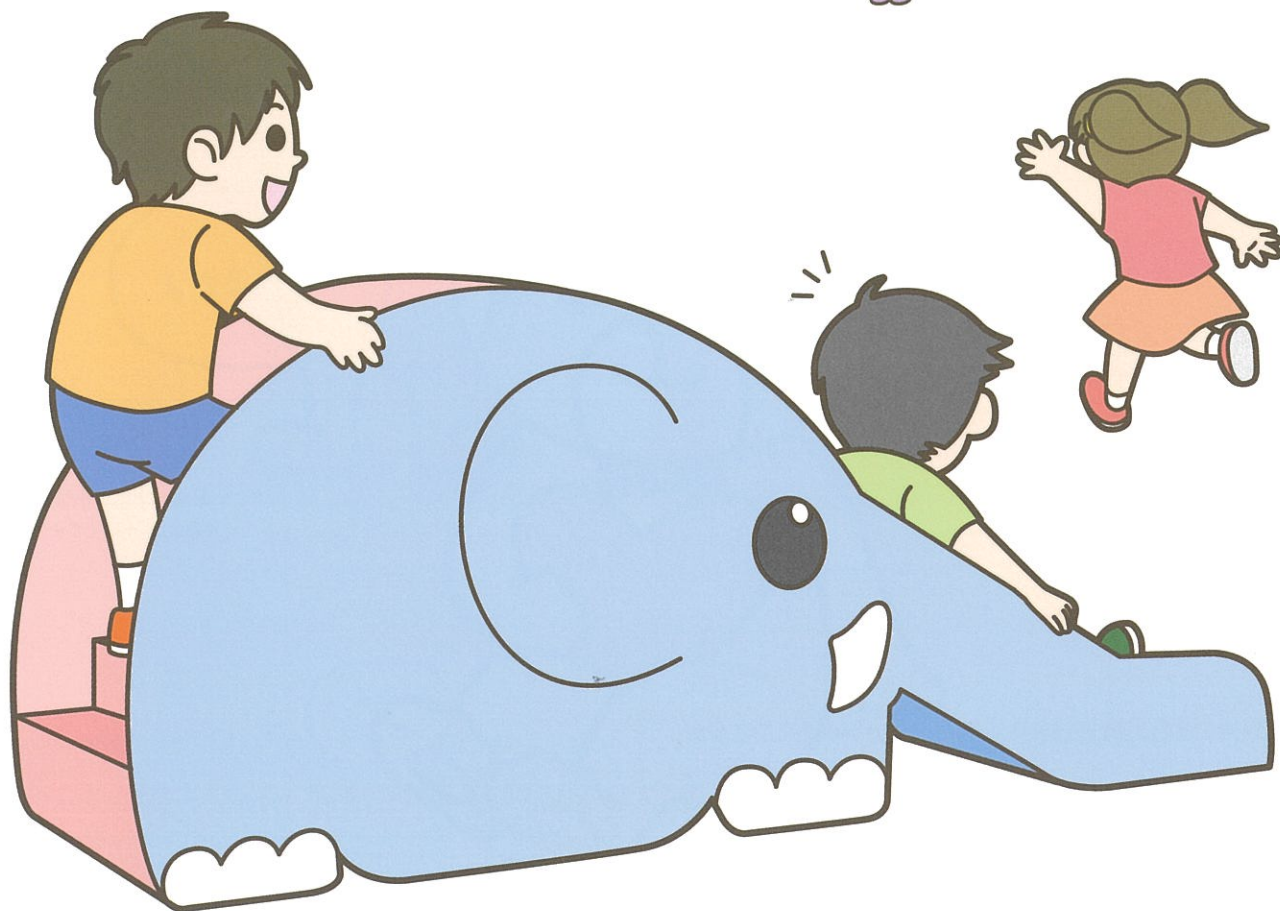


# こころをまるに



ここまるだよ

あ、ふうせんだ



おばあさん、  
ふうせんちょうだい

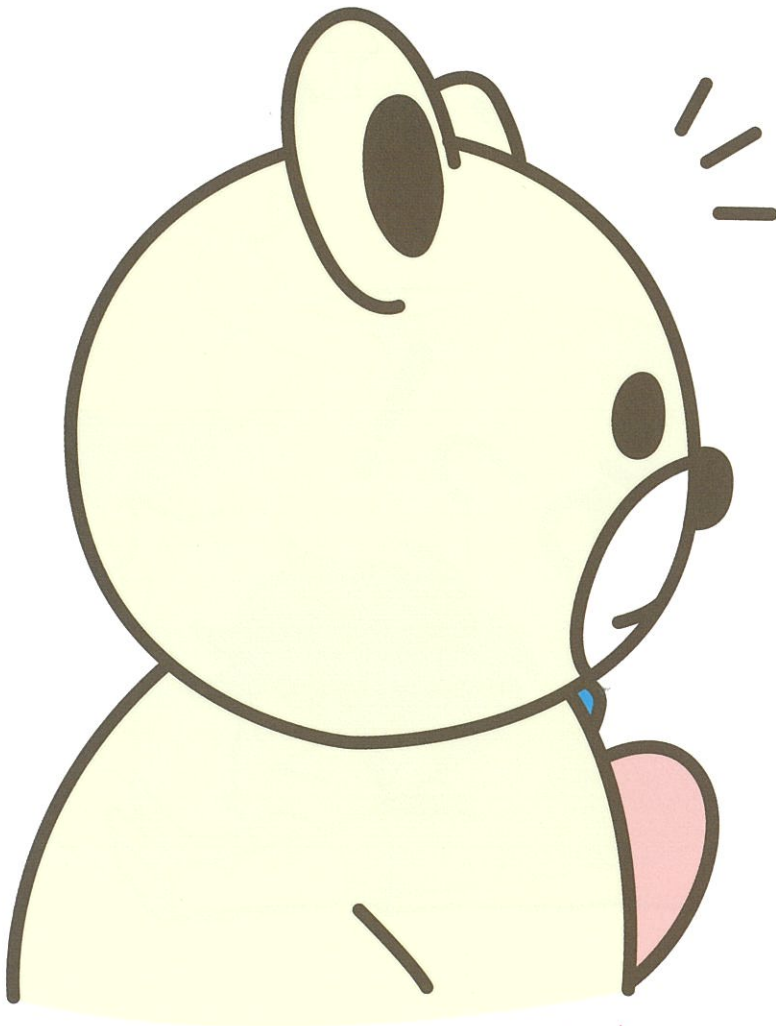


みんなまってよ〜…



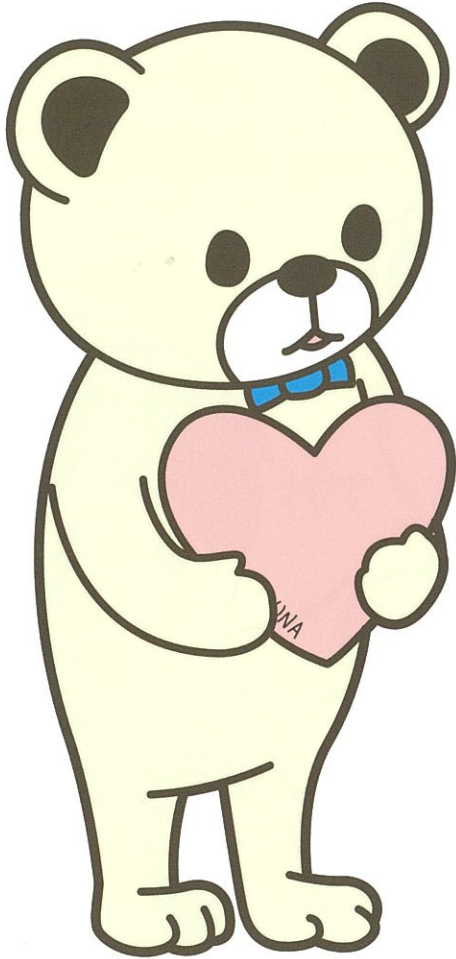
あれ？

おとこのこが  
ないてるよ



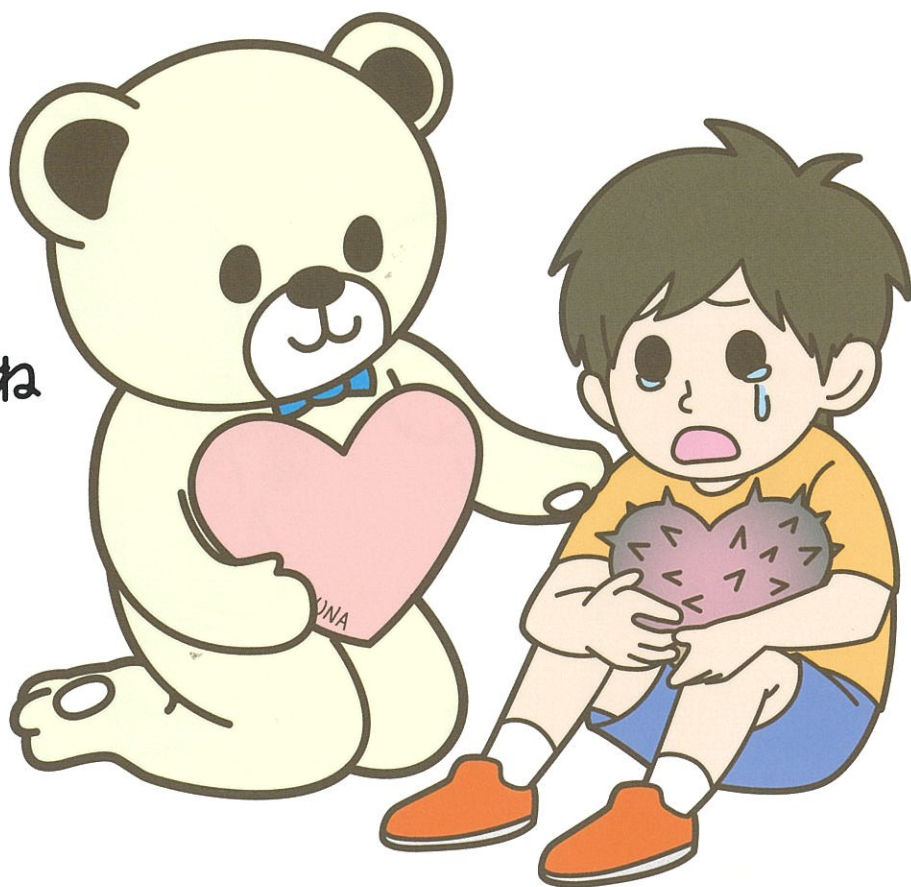
どうしたの？

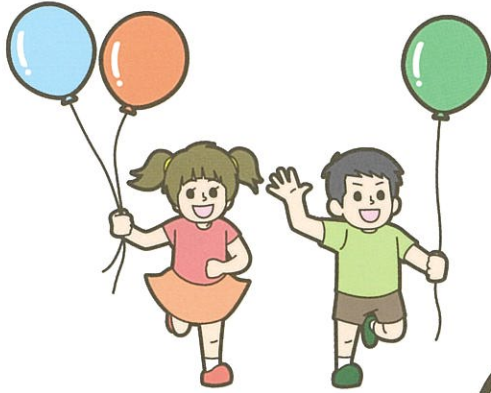
「だっておともだちに  
おいていかれたんだもん」



ここまるは  
おとこのこのはなしを  
たくさんききました

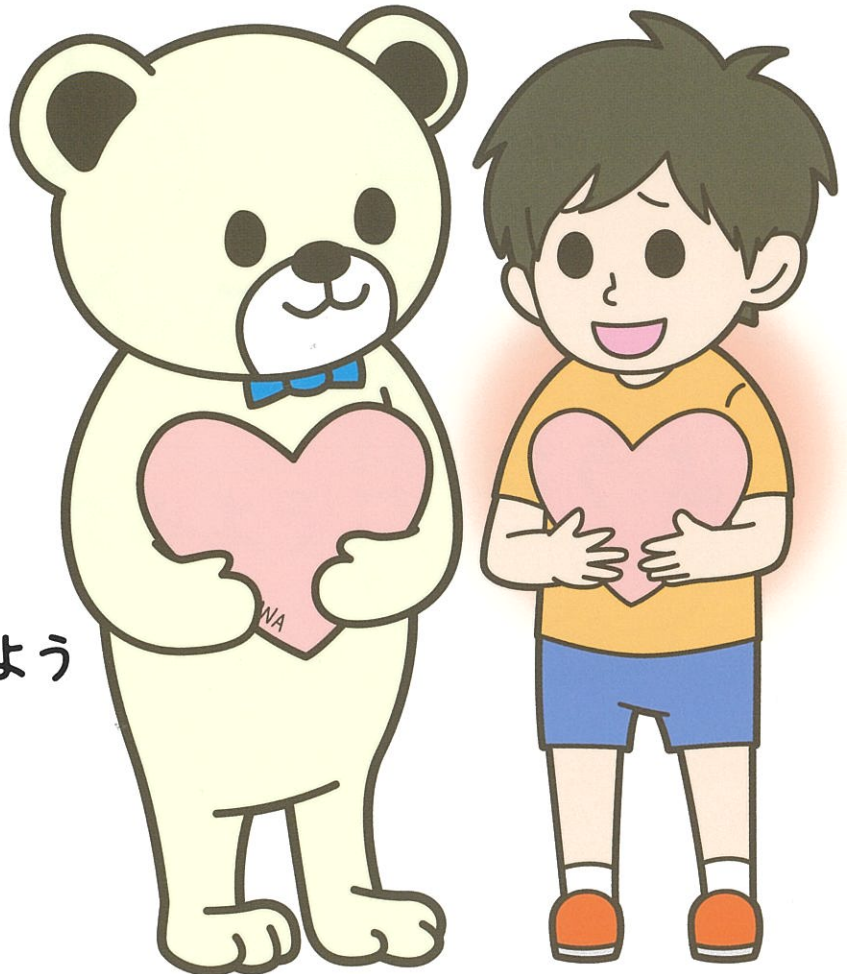
うんうん  
かなしかったよね



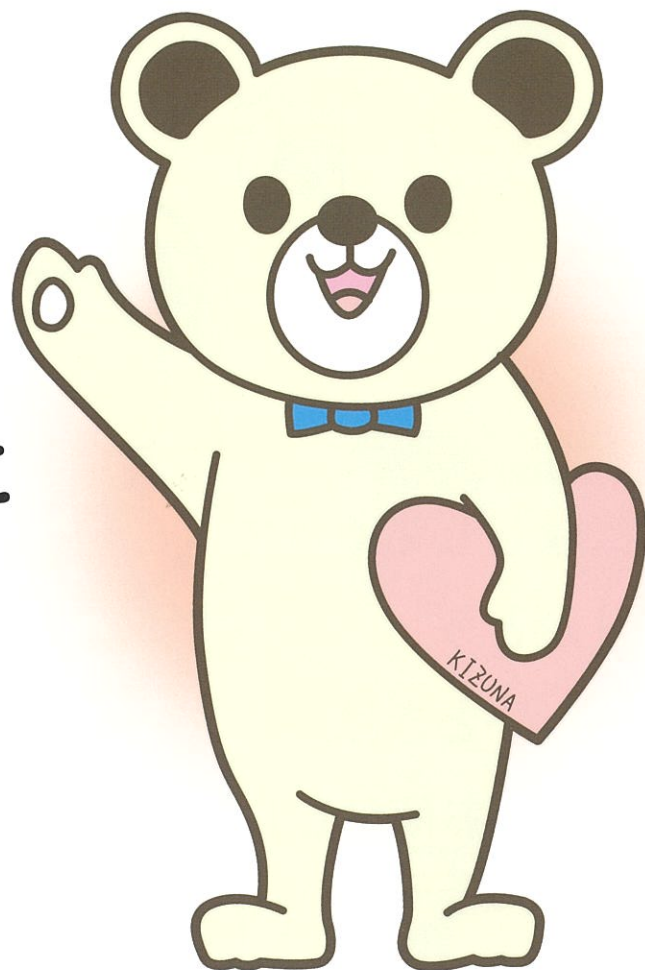


ここまる ありがとう

おはなししてくれて  
ありがとう  
かなしいときは  
いつでもおはなししよう



みんなで  
こころをまるに  
しようね





こころをまる  
にするには  
どうしたらいいのかな？

ここまるにきいてみよう





たくさんあそぼう

ごはんをたべよう



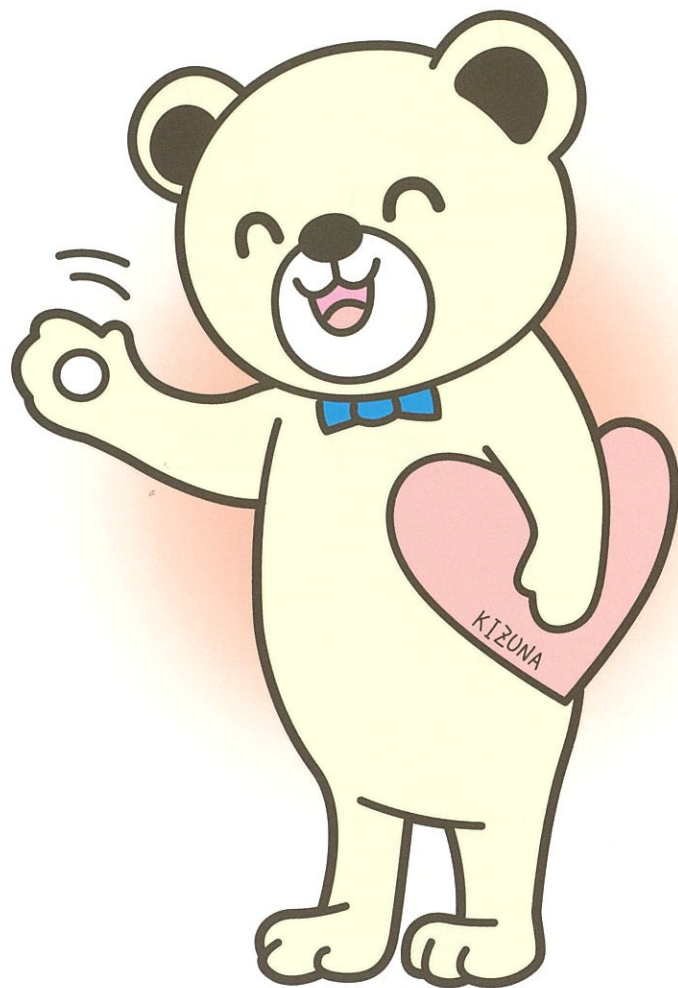


たのしいことを  
してみよう

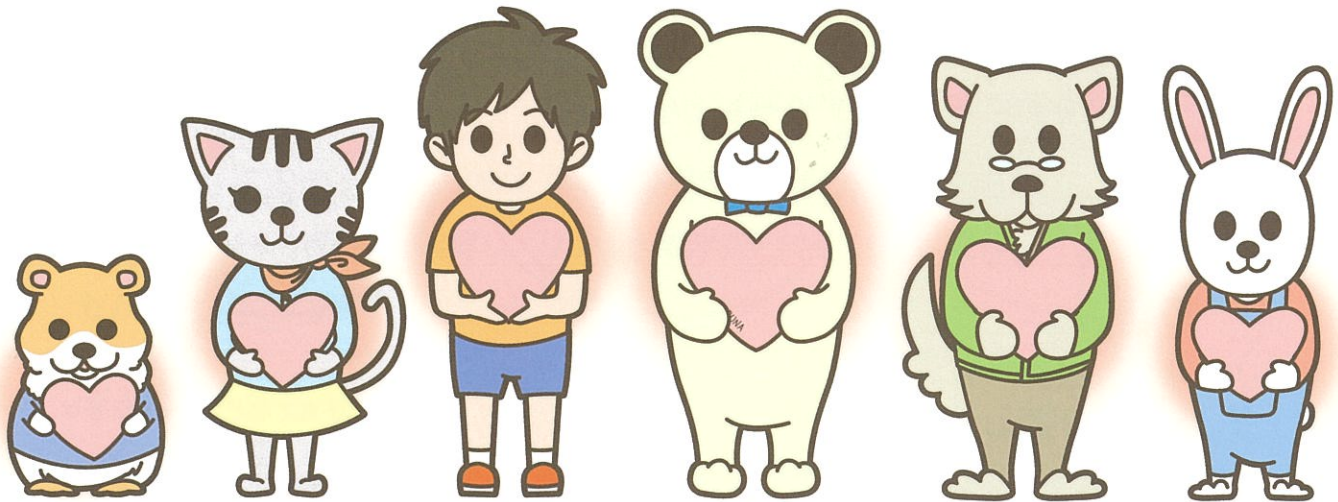
たっぷり  
ねることもたいせつだよ  
はやねはやおきをしようね



こまったときや  
かなしいときは  
だれかと  
おはなししよう



みんなで  
ころをまるにしようね



おしまい

# おとなのみなさんへ

おとなも、子どもも、こころの元気が大切です。

子どもは、おとなとは違う形で不安や心配を表すこともあります。

子どものストレスサインを知り、接し方を工夫してみましょ。

おとなが優しくそばにいてあげるだけでも、子どもに十分安心を与られます。

## 子どものストレスサイン

### からだの変化

頭痛・腹痛  
食欲のなさ  
おねしょ  
おもらし

### 表情の変化

いつもよりよく泣く  
ぼんやりしている  
元気がない

### 行動の変化

赤ちゃん返り  
おとなにしがみついて離れない  
わがままになる  
落ち着きがなくなる

## 子どもへの接し方

- 声をかけ、お話をききましょう
- スキンシップをしてあげましょう(だっこをする、腕や背中をさする、手を握る)
- いつもの日課、生活リズムを保ちましょ
- お友だちと体を使って、あそぶ時間をつくりましょ  
おとなも、スマートフォンを置いて、一緒にあそんであげましょ
- テレビ、スマートフォンより、絵本を読みましょ
- ストレスの原因が分かれば、解決してあげましょ

子育てなどで困ったときは、  
ひとりで悩まず、  
信頼できる人や場所に  
相談ましょ



# 子育て中のあなたへ

あなたのこころの元気があってこそ、お子さんのこころの元気につながります。  
ご自身のセルフケアも、どうぞ大切に

誰かに話を聞いて欲しい…

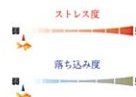
## こころの悩みについての相談電話

はあとライン **022-265-2229**  
(平日10～12時・13～16時)

ナイトライン **022-217-2279**  
(年中無休 18～22時)

まずはご自分のストレス状態を  
チェックしてみませんか？

## こころの体温計



仙台市健康政策課  
「こころの体温計 仙台市」で検索

ストレスや不安のあらわれ方は、人それぞれですが、日ごろから、  
ご自分のストレス状態を確認し、リラックス方法を知っていることは、  
セルフケアになります。

## 手軽にできるリラックス方法

- ゆっくり息を吸って長めに吐く、を繰り返す(深呼吸)
- 好きなものを食べる
- お風呂にゆっくり入る
- よく寝る
- からだを軽く動かしてみる
- だれかとおしゃべりをする
- 笑う
- 音楽を聴いたり、歌ったりする
- 自分ひとりの時間をつくる
- 日記などに気持ちを書いてみる
- などなど

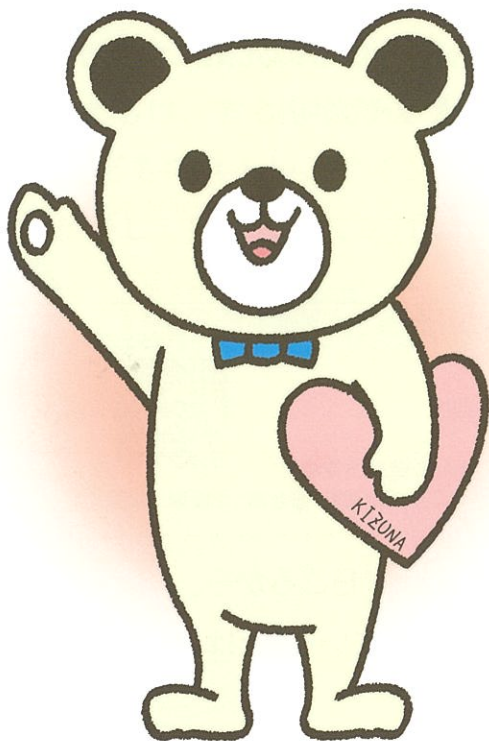


子育て、家族関係の悩みや

気分の落ち込み など相談先を探すなら…

ひとりで悩まず、まずは相談を。(仙台市相談機関一覧)

検索



仙台市こころの健康づくり  
キャラクター「ここまる」

この絵本は、  
子どもも、おとなも、  
みんなのこころが  
まるになることを願って  
作成しました。

### ～はあとケアサークル YELL～

#### はあとケアサークル YELL とは？

仙台市内および近郊の大学生を参加者とした、  
若年層に対するメンタルヘルスの普及啓発活動を  
実施するボランティアサークルです。

フォロー  
してね

ここまる Twitter

@ha\_tokokomaru

ここまる(精神保健福祉総合センターはあとぼーと仙台)



発行

仙台市こころの絆センター(仙台市自殺対策推進センター)

仙台市精神保健福祉総合センター内

住所：宮城県仙台市青葉区荒巻字三居沢 1-6

電話：022-265-2191