

悩んだり、 心が疲れてしまったら…



まずは…

- ① 好きなことに打ち込んで、気分をリフレッシュ!!
スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など
- ② 苦しい気持ちを書き出してみよう
どうしたらいいかが付くかも
- ③ 深呼吸して、からだの力を抜こう
悩んでいるときには呼吸が浅くなっています。

スッキリ
効果

おちつき
効果

リラックス
効果



つらい気持ちが続いたり、からだの調子が悪くなったら

楽しい事なんて
ひとつもない

何もかももうま
くいかない

誰にも気持ちを
わかってもらえ
ない

自分の居場所が
どこにもない

まわりの人に迷惑を
かけている気がする

イライラがずっと消えない

眠れない

やる気がずっと出ない

食欲が出ない

おなかが痛い



SOSを出そう!

SOSの出し方は…

- 友達には**「ちょっといい?」「いきなり話題変えてもいい?」「前から相談したかったんだけど、今話してもいい?」
- 両親なら**「聞いてもらいたい話があるんだけど」「まじめな話なんだけど」
- スクールカウンセラーや先生なら**
「最近よく眠れないのですが」「相談したいことがあるのですが」

周りに相談できる
人がいないときは
相談窓口があるよ

内容	連絡先	受付時間
友達や学校、家のことなど、だれにも相談できずに困っているとき	松本市 子どもの権利相談 「こころの鈴」 ☎ 0120-200-195	月～木曜日・土曜日 午後1時～6時 金曜日 午後1時～8時
からだやこころの健康の相談したいとき	松本市健康づくり課 ☎ 0263-34-3217	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
死にたいくらいつらい気持ちになったとき	松本市自殺予防専用相談 「いのちのきずな」 ☎ 0263-34-3600	平日 午前9時～午後5時15分
こころ、からだ、性のことで相談したいとき	松本市まちかど保健室 (予約先: こども育成課) ☎ 0263-34-3291	場所: あがたの森文化会館 (水) 午前10時～午後5時 (金) 午前10時～午後4時 (水曜日の面接は予約が必要です)
友達や学校、家のことなど、相談したいとき	24時間子ども SOSダイヤル <small>なやみいおう</small> ☎ 0120-0-78310	毎日 24時間
誰に話していいかわからないとき	よりそいホットライン <small>つなく ささえる</small> ☎ 0120-279-338	毎日 24時間
LINEやチャットで悩みを相談	SNS相談	厚生労働省HP→ (SNS相談) こちらをクリック
チャットで 24時間365日相談	あなたのいばしょ	こちらをクリック ←24時間365日 匿名無料で相談



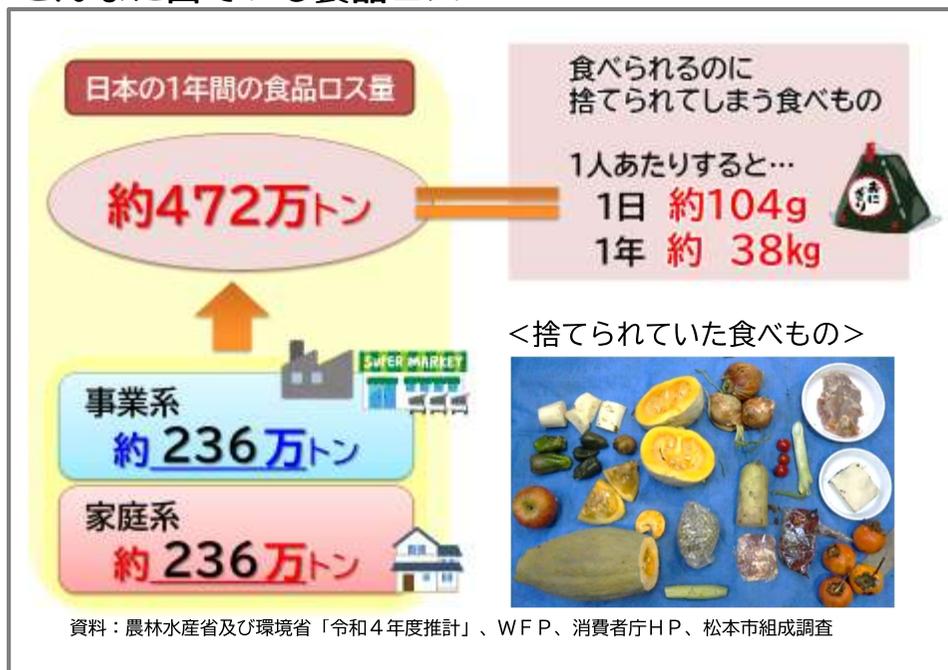
みんなで減らそう！「食品ロス」



「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

食品ロスは身近な問題であり、国際社会の共通目標の1つです。私たちの行動ひとつで世界を変えられます。今日から減らそう、食品ロス！

こんなに出ている食品ロス



世界の10人に1人が食糧不足で困っています

世界に住んでいる人のうち、およそ10人に1人、約8億人の人が、食べものや栄養が不足しています。



世界の食料支援量は年間480万トンで、これは日本の年間食品ロス量とほぼ同等です。

資料：FAO “The State of Food Insecurity in the World 2021”
消費者庁HP

食べものを捨ててしまうなんてもったいない！

私たちが料理を口にするまでには、食材を作った方、食材を運んだ方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わっています。海外から輸入した食材は、運ぶために多くのエネルギーを使っています。



食べものを捨ててしまうのは“もったいない”！！



食品ロスを減らすために、わたしたちにできること

① 残さず食べよう！



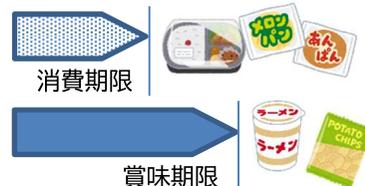
食べものに“ありがとう”
残さずいただきます！

② 必要な量を買おう！



買いすぎ注意！
食べきれぬ量を買おう！

③ 期限前に食べよう！



古くなる前！おいしいうちに！
期限前にいただきます！

④ 外食では食べきれぬ量を注文しよう！



おいしく食べきれぬ量を注文しよう！
食べ放題でも、食べられる分だけたのもう！