

こころの健康アンケート集計（一般）

年齢

区分（歳）	18-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80-89歳	90歳-	無回答	計
数	6	26	70	110	98	109	17	0	4	440
割合	1.4%	5.9%	15.9%	25.0%	22.3%	24.8%	3.9%	0.0%	0.9%	100.0%

性別

選択肢	男性	女性	その他	無回答	計
数	84	353	0	3	440
割合	19.1%	80.2%	0.0%	0.7%	100.0%

市内/市外

選択肢	市内	市外	回答したくない	無回答	計
数	422	11	3	4	440
割合	95.9%	2.5%	0.7%	0.9%	100.0%

あなたのこころは、今健康だと思いますか？

選択肢	そう思う	おおむねそうだと思う	どちらでもない	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	わからない	その他	無回答	計
数	124	228	27	34	14	5	0	8	440
割合	28.2%	51.8%	6.1%	7.7%	3.2%	1.1%	0.0%	1.8%	100.0%

あなたがストレスを感じたときに解消する方法は何ですか？（複数回答可）

選択肢	好きなものを食べる	睡眠	人に話を聞いてもらう	運動	出かける	買い物	趣味	お酒・たばこ等	ゲーム	特にない	その他	計（のべ）
数	207	169	151	148	145	129	126	52	26	20	19	1192

その他の内容

テレビを見る。
ドラマをみる
カラオケ
掃除
ねこと遊ぶ
良い音楽を聴く
音楽をきく
好きなドラマを見る。音楽
犬とあそぶ
好きな本を読む
風呂にゆっくりつかる
掃除
ビデオ鑑賞
カラオケ
自然な会話
テレビのお笑い
パソコン
TV・音楽

今までに「誰にも言えないくらい困った」と思ったことがありますか？

選択肢	はい	いいえ	わからない	無回答	計
数	130	266	36	8	440
割合	29.5%	60.5%	8.2%	1.8%	100.0%

困りごとがあるときに、身近に相談する相手はいますか？（複数回答可）

選択肢	子ども	パートナー	学校の先生／職場の人	その他家族	親	きょうだい	近所の人	友人	SNSなどインターネット上の人	その他	相談する人はいない	計(のべ)
数	209	113	28	27	18	14	13	3	0	0	0	425

その他の内容	
医者	
相談機関	
杜の家	
家の売買の件	
カウンセラー	
おば	
医者	
自分	
親せきの人	
市	
祖父母	
自分で解決する	

困ったときに市役所で相談できることを知っていますか。相談したことはありますか。

選択肢	知っていて相談したことがある	知っているが相談したことはない	知らない	無回答	計
数	42	248	137	13	440
割合	9.5%	56.4%	31.1%	3.0%	100.0%

「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。

選択肢	知っている	知らない	聞いたことはある	無回答	計
数	42	364	25	9	440
割合	9.5%	82.7%	5.7%	2.0%	100.0%

9月10日～16日は自殺予防週間、4月は自殺対策強化月間であることを知っていますか？

選択肢	知っている	知らない	片方は知っている	無回答	計
数	81	321	31	7	440
割合	18.4%	73.0%	7.0%	1.6%	100.0%

悩んでいた、とても困っていたりする人に有効だと思う対策は次のどれだと思いますか？（複数回答可）

選択肢	気が向いたときに立ち寄れる居場所	ひとつの窓口で広い内容の相談ができる相談窓口	ストレス解消など、自分の調子を整えるための知識の普及	経済的支援、就業支援などの制度	健康や病気に関する相談	学校や職場などで相談しやすい環境づくり	広報、インターネット等による支援情報の提供	その他	計（のべ）
数	210	205	185	165	153	144	91	10	1163

その他の内容

1つめの選択肢の内容に、ストレスの解消や、自分の調子を整えるなどを「しなくても良い」という側面の知識の普及が入っていると良い。

知らない 土地で生活して見たり 旅をしたり知らなかった事に気づく 楽しさを 支援 援助出来る事が出来れば 素晴らしいですね^^

うつ状態になると、話をするのも嫌になります。

ましてや相談など行く気にもなれない。

自分の悩みが、同じ経験をしていない他人に理解してもらえないはずがないと考えます。

その職場全体の知識や教育は必要ですが、その他にその職業専門の共感スキルを持つ方で、かつ職場となんの関係のないカウンセラーが必要かと思えます。

また、職場の課もしくは係の中に、デブリーパーと呼ばれる心理的支援を行える人材を育成し、その職場内で対応できない場合に上位の心理担当につなげる流れを作れば良いと考えます。

書籍やSNS、ポッドキャストなどで心の安定について発信しているものに触れる

自分の力

心が休まるカフェ

その他、こころの健康について思うこと（自由記入）

こころが病気になることは誰にでも起こり得ることということを踏まえ、それを少しでも軽くできるように周囲や市で支える・相談が可能な体制ができたらいと思います。

ストレスの解消や、自分の調子を整えるなどを「しなくても良い」という側面の知識の普及も必要ではと感じます。

正常と異常があり、こころの不調を抱えている人は押し並べて「異常状態」であり、異常状態から正常状態に戻ることをのみを是とするだけの知識は逆効果になる場合があります。

小中学校の授業時数や教育課程のがんじがらめの管理を少し緩めて、学級で遊べる時間を増やすことが、意図せず集まった他者と自分（=学級や、地域）を仲間とみなし、仲良くやっ払いこうとしたり、助け合おうとしたりすることにつながり、その所属感や安心感が心の健康やいのちを支えると思えます。

結局は自分を助けるのは自分だということ。相談に乗ってもらっても結局は他人事。自分が強くいられる状況を作る事が大切だと思った。

1人でかかえない環境が大切。小さいうちから、人に頼る練習が必要。1人で頑張るだけでなく、休むことも必要だと思う。

本当に苦しい時は、向き合うことも誰かに話すことも苦しくて勇気がいる場合もあると思えます。

責めたりせずありのままを受け入れてくれる、味方である人が身近にいるかないかで大きく違うんだらうなと思えます。

相手を認める事で、家族にとって、大切な友人にとって私もそうゆう存在でありたいし、世界中の苦しんでいる誰かのそばに寄り添う場所が人が、気付いてあげられる人が勇気のある人が居てくれたらと願っています。

1人でいいので話せる人を持てるよう支援する。

話を聞いてくれる人がいることが心が軽くなる。人のつながりをもてる社会を願う。

悩みや、なかなか家族に話せないようなことを気軽に相談できる場所があればいいなと思えます。市役所などには、便利ないろんなサービスがありますが、あまり知られていないような気がします。

誰もが、「ありのままの自分」を受け入れてもらえる居場所をどこかにもっていることが大切であると思う。

学校がそのような場でありたいと思うが、なかなか難しいとも感じている。努力を続けたい。

ひとりにならないさせない。バーチャルでも現実でも所属場所がある。

相談相手

大事だと思います。

誰か、支えてくれる人がいる一人でないと言うことを感じられるか
一人で抱え込まずに、身近に話せる人がいたらいいです。

家族に鬱病患者がいるので、支える、については出来る限り随分としてきたつもりですが、それでも思いがけぬことをして入院する、ということは何回も経験しました。他の家族が老いてきたことで、病人に目が届かず、あるいは病人へわがままを言って、仕事をする間に何事かないかとハラハラすることもありました。鬱病は昔ほど偏見のない病になったかもしれませんが、それでも隣近所に協力してもらえるような病態でもないし、病院に入院させる以外に安心しづらい状況から、もう少し気軽に、支える側が安心して働いたり眠ったりして過ごせる時間の作れる仕組みがあったら嬉しいなど、何回も思っています。

親、友人に話すと迷惑がられた。心療内科もハツ当りされた。自殺願望はずっとある。

人との交流
人間も含めて 生き物も弱いとゆう事を知りその弱さに 少しでも負けない心を自分で育てて行く事を知る事^_^
自死を安易に考えるな
相談される人は、もし自分がその立場だったらと考えて聞いて頂きたいです。
経済的支援は重要だと思う。
少しのゆとりが心のゆとりに変わり、周りの方への配慮もできるようになると思う。
健康であること。心の健康は体の健康からだと思う。
ただやはり人のコミュニケーションが重要だと思う。
話す事で救われるから。
近所のおばあちゃんもよく「この辺はみんなで集って話すところがなくて寂しいね。」って会うたびつぶやいていた。
命大切なので 色々な所で助けられればと思う。
自分がすぐに言えないような悩みや葛藤を吐き出すことができる、独立した相談相手や場所があるとよいのではないのでしょうか？（クラスや職場の先生、上司ではなく）すでにあるならば、周知を徹底すべきだと思います。最初はそんな立場の人が話を聞いて、本人がどうしたいのか確認してから、必要に応じて問題となっている集団に働きかけることができる立場の人につなぐ、例えばそのクラスの先生や職場の上司につなげるという仕組みがあると少し違ってくると思います。
あと、ゲートキーパーについて、県でも動画をHPにアップしていますが、もっと積極的に周知していくべきではないでしょうか。
聞いてもらう事が大事。ただ本当につらい時は言いにくいです。
死にたいと思ってもどこに相談していいのかわからない
多少お節介なくらい干渉する
孤独にしない、繋がりを持てる環境が大切だと思います。
自殺を防ぐことは、本来、そのはるか手前で原因・理由を見つけ対策しなければ効果は薄く、実際には、それはとても難しい。
何でも話せる相手がいいと思う
心の健康を考えると、休養期間の経済的支援が大きく影響します。
公務員はかなりの猶予がありますが、民間では大きな企業でもない限り、1ヶ月も休めばほぼクビになります。
重症であれば重症であるほど、休職時間は長くなるので休職時の経済的支援がない限り、治療途中で復帰しては悪化するの繰り返しが続く、最終的に自殺に至ることが多いです。
悩んでいる人にその兆候が見られた場合に、どのような声掛けをすべきか？放置がいいのか？積極的な干渉がいいのか？判断に苦しむところ。
関わりのあった人が残念な結果を迎えるのは辛いことだ。後悔する。何かできなかったか？
自己責任論や新自由主義のまま突き進む自公政権下では、自ら命を断つ人は減らない。
理解してくれる人と相談する なるべく考えないでねる
健康問題、金銭問題、人間関係等、悩み事があり、自分が置かれた環境から回避するには、自殺以外、他の選択肢がないと思うことから、自殺行為をしてしまうと思います。生きるということが、人にとって最も大切であるということを誰もが感じられる。環境、社会を作るにはどうすればいいのか、一人一人が考え、手を差し伸べられる仕組みづくりが必要だと思います。
話せる場所を作ること（気楽に）

幼稚園、小学校、中学校、高校と学校での「道徳」「倫理」の授業に重みを感じて力を入れて欲しいと思います

たとえば、ディベートするとかです

広報などで、相談できる場所があることの周知

内容によっては、知人には相談しづらいこともある。臨床心理士などに行くには、高額なお金がかかる。その辺の所を公的な補助をしていただけると有り難いです。

今ここにいる自分を認め大切にできるように例えば禅の考えのような道徳の授業が大切だと思う。

年をとると少しの体の不調が不安になります、やさしく話を聞いていただける場所があるとありがたい

安全で（守秘義務）でカンタンに相談出来る所があれば良いと思う

日本人は、この20年間自分で考えたり、思ったりする国ではなくなっているように感じる。政府のやり方は国民を大事にしていない。

人間 人とのつながり

専門の機関があり、相談できる人がいるとよい

1人でなやまず、相談窓口へ行く事です。

こころの中は他人にはわかりずらいからむずかしい

とにかく悩んでいる人の話を聞いてあげること

支えるのは大変です、対応もよかれと思ってする事が逆に受けとられる。

主人を49才でがんで死去 70代に入り これからをどうむかえて行く事がふさわしいか日々考えてしまいます

いのちのオンライン相談は、認知度が低いと思う。もっと宣伝したほうがよいと思う。

一人で思い込まず相談する人をもつこと！

愚痴でも相談でも言える人や直ぐの場所がある

いろいろな部で情報を共有するチームワークが必要では？

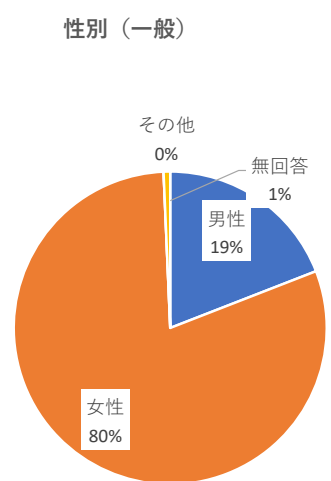
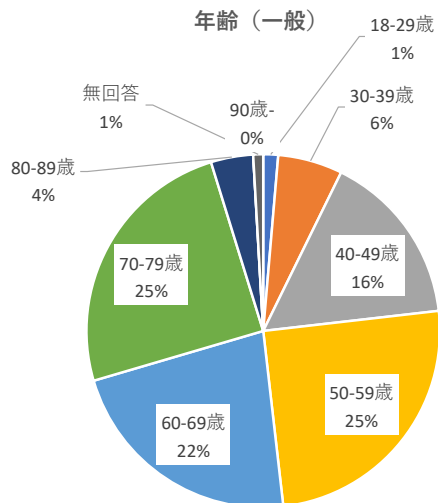
結局は自分自身なんだなあ・・・とってしまう。

一人でなやまない

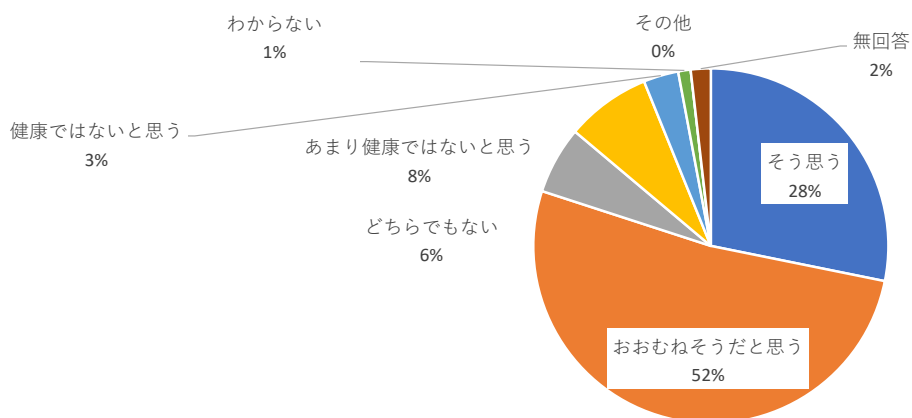
一人で頑張らない

メンタルカウンセラーをやっていたので、いろいろと対応しております。

こころの健康アンケート回答集計（一般）

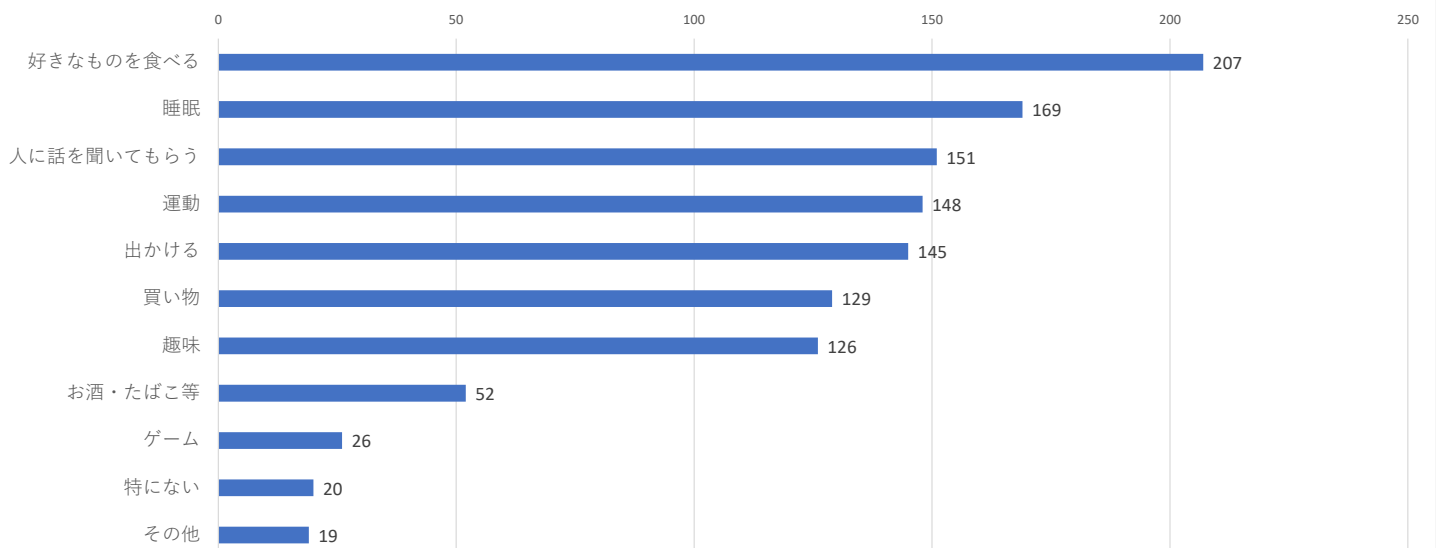


あなたのこころは、今健康だと思いますか？

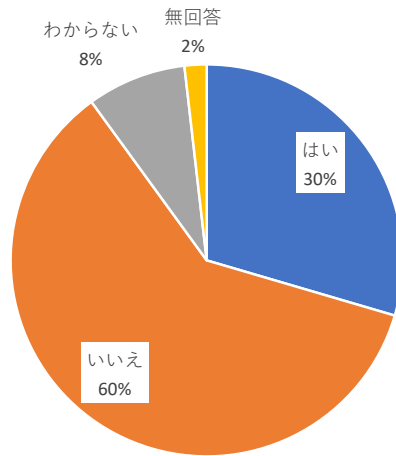


あなたがストレスを感じたときに解消する方法は何ですか？

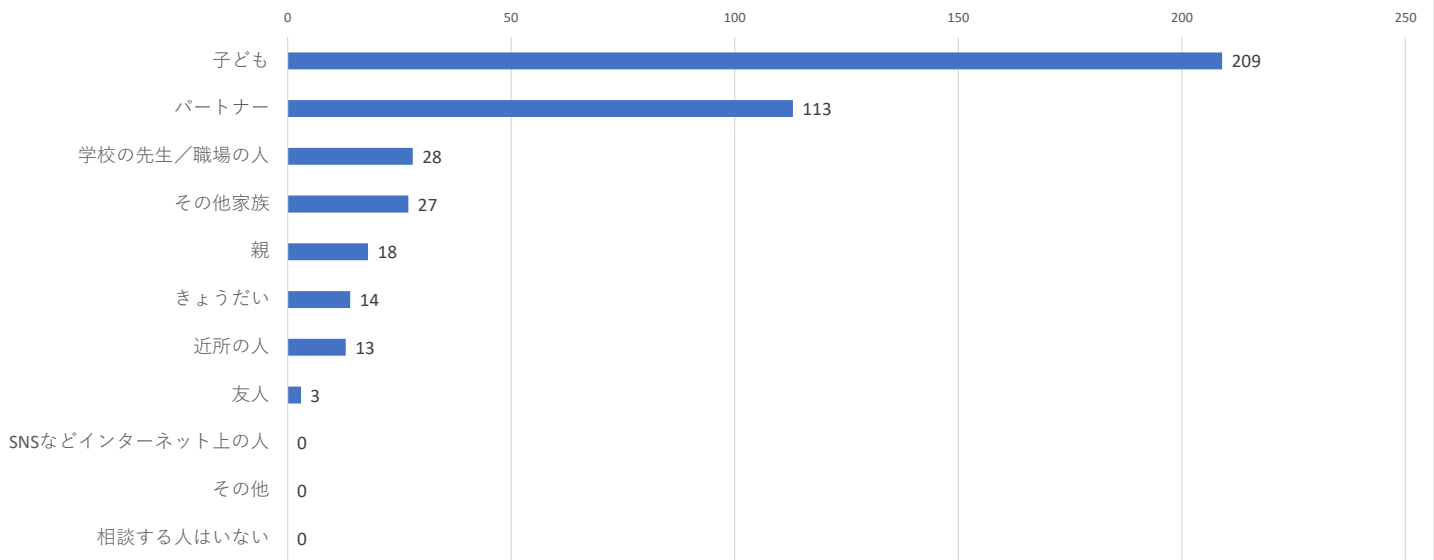
（複数回答可）



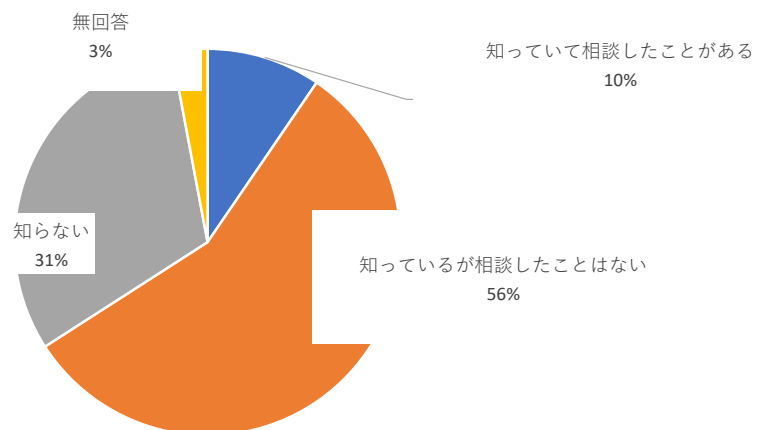
今までに「誰にも言えないくらい困った」と思ったことがありますか？



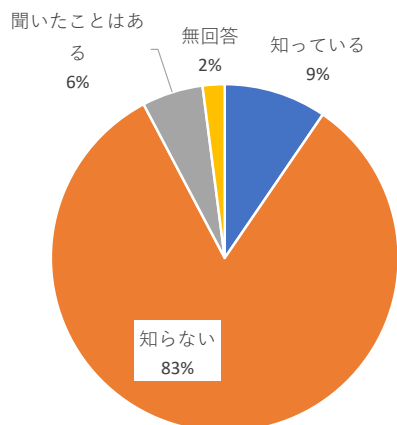
困りごとがあるときに、身近に相談する相手はいますか？
(複数回答可)



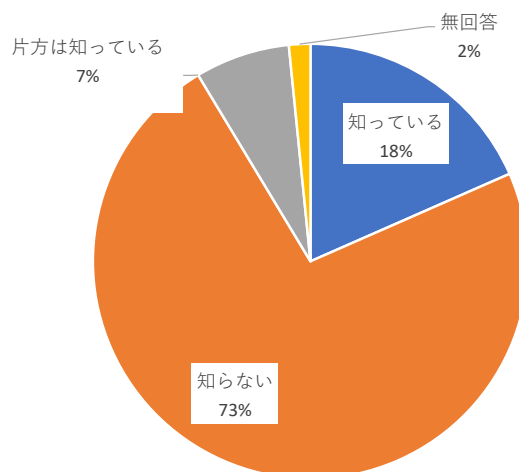
困ったときに市役所で相談できることを知っていますか。相談したことはありますか。



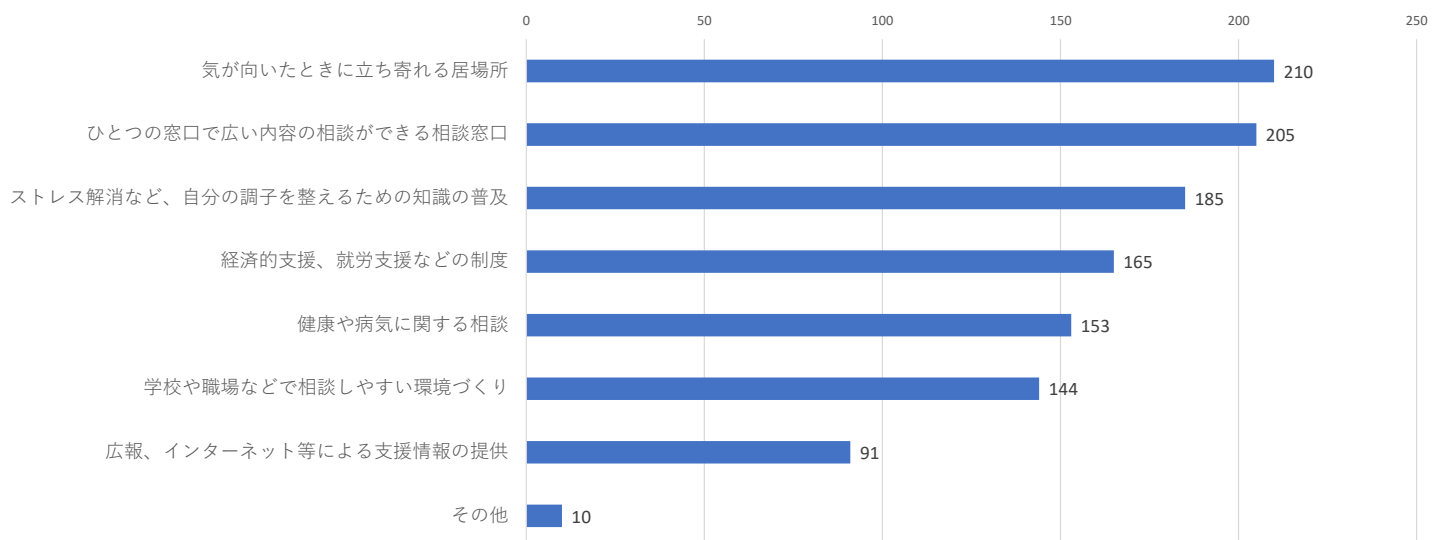
「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。



9月10日～16日は自殺予防週間、4月は自殺対策強化月間であることを知っていますか？



悩んでいた、とても困っていたりする人に有効だと思う対策は次のどれだと思いますか？（複数回答可）



こころの健康アンケート集計（中学生）

年齢

区分（歳）	12歳	13歳	14歳	15歳	無回答	計
数	31	23	29	28	1	112
割合	27.7%	20.5%	25.9%	25.0%	0.9%	100.0%

性別

選択肢	男性	女性	その他	計
数	49	62	1	112
割合	43.8%	55.4%	0.9%	100.0%

市内/市外

選択肢	市内	市外	回答したくない	計
数	108	0	4	112
割合	96.4%	0.0%	3.6%	100.0%

あなたのこころは、今健康だと思いますか。

選択肢	そう思う	おおむねそうだと思う	どちらでもない	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	わからない	その他	計
数	49	34	7	5	6	10	1	112
割合	43.8%	30.4%	6.3%	4.5%	5.4%	8.9%	0.9%	100.0%

あなたがストレスを感じたときに解消する方法は何ですか？（複数回答可）

選択肢	趣味	睡眠	ゲーム	人に話を聞いてもらう	出かける	運動	好きなものを食べる	買い物	その他	特になし	計（のべ）
数	61	56	50	35	31	29	26	20	17	8	333

その他の内容

音楽を聴く
カラオケ

今までに「誰にも言えないくらい困った」と思ったことがありますか。

選択肢	はい	いいえ	わからない	無回答	計
数	32	48	31	1	112
割合	28.6%	42.9%	27.7%	0.9%	100.0%

困りごとがあるときに、身近に相談する相手はいますか？（複数回答可）

選択肢	親・祖父母	友だち	学校の先生	きょうだい	SNSなどインターネット上の人	相談する人はいない	近所の人	その他	計（のべ）
数	83	79	32	26	10	8	3	1	242

その他の内容

塾の先生、友達

困ったときに市役所で相談できることを知っていますか？相談したことはありますか？

選択肢	知っていて相談したことがある	知っているが相談したことはない	知らない	無回答	計
数	0	50	61	1	111
割合	0.0%	45.0%	55.0%	0.9%	100.0%

「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？

選択肢	知っている	知らない	聞いたことはある	計
数	5	94	13	112
割合	4.5%	83.9%	11.6%	100.0%

9月10日～16日は自殺予防週間、3月は自殺対策強化月間であることを知っていますか？

選択肢	知っている	知らない	片方は知っている	計
数	11	94	7	112
割合	9.8%	83.9%	6.3%	100.0%

悩んでいた、とても困っている人に有効だと思う対策は次のどれだと思いますか？（複数回答可）

選択肢	学校や職場などで相談しやすい環境づくり	気が向いたときに立ち寄れる居場所	ストレス解消など、自分の調子を整えるための知識の普及	ひとつの窓口で広い内容の相談ができる相談窓口	経済的支援、就労支援などの制度	健康や病気に関する相談	広報、インターネット等による支援情報の提供	その他	計（のべ）
数	68	67	46	35	22	22	15	2	277

その他の内容 自分で立ち上がるしかない

その他、こころの健康について思うこと（自由記入）

SOSを出せる状態じゃなかったから自殺が多くなっているんだと思う。

自分の居場所を感じる、辛いことがあっても話す人がいること、自分の好きを迫及することが大事だと思います！

そのために気軽に立ち寄れるそこにいると楽だと感じることでできる場所をつくったり、趣味を好きなきに好きにできる場所があるといいなと思います！

いつかすべての人が幸せだと思える世界になりますように

他人からの評価を気にしない。

悩み事がある時に、一人でかかえるのではなく身近な人に相談すること。

自分の心も体と同じように大切にしたいと感じた

私は、今、不登校の子やなにか悩みをかかえてる子をとにかく支えてあげたい。自分も3年生や6年生の時とても助けられたから。

周りを気にかける。1人で抱え込まないようにする。

人によって考え方が違うから、相談して否定されてしまったとしても、あまり落ち込む事がないようにする。

同じような悩みを持っている人がいつでも立ちよれる居場所をつくる。

目に見えない傷だから、自分以外の人には伝わりにくい傷である。怪我とは違って、治るのも遅い。一人で治せるならいいが、大抵の人は無理だ。だからこそ、誰かに頼ることを覚えた方がいい。頼れる雰囲気、関係をいつでも保っているのが大切だと思う。

政治家の給料を減らして他に充てること

世界には、LGBTの人達もいるので、その人達をもっとより良く自分に自信を持てるようにするためにカミングアウトをしやすい環境を作った方がいいと思います。

困った時に気軽に相談できる場所が必要だと思う。また、相談に乗るだけでなく、その原因を解決できるようにする必要があると思う。

心の健康は体の健康にも繋がっていると思うので、どんな場合でも身近に相談できる人がいることや支えてもらえることはその人自身も、心の支えになると思う。

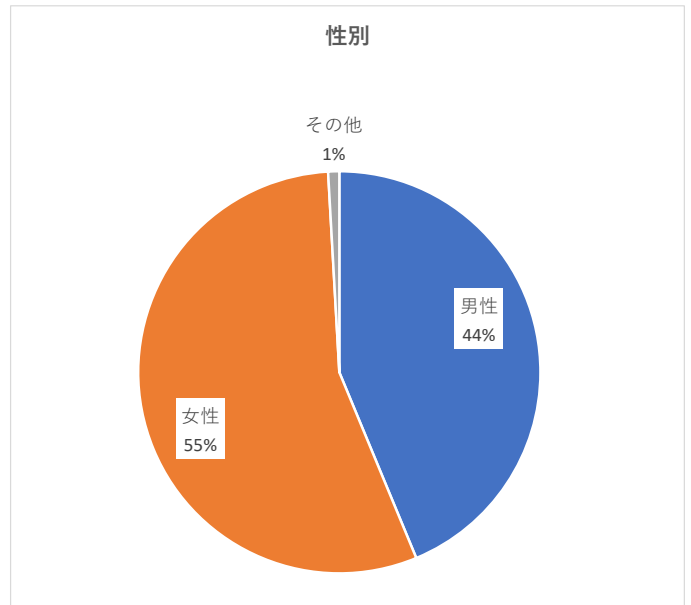
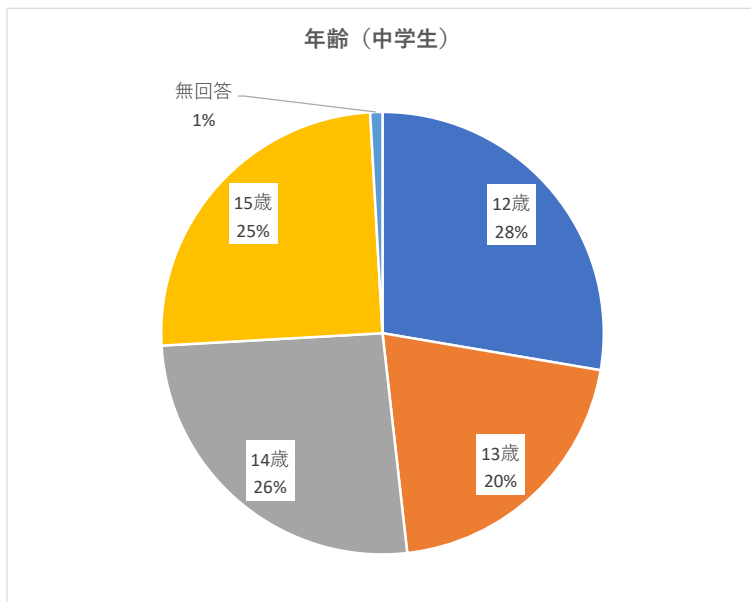
寝た方がいい

なやみは、人に打ちあける。

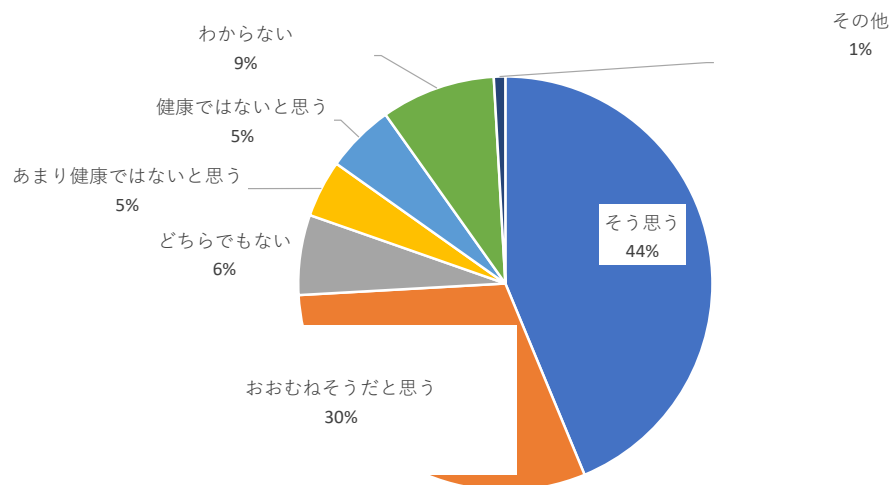
生きることが大切

相談したくてもしにくいことが多いと思う。

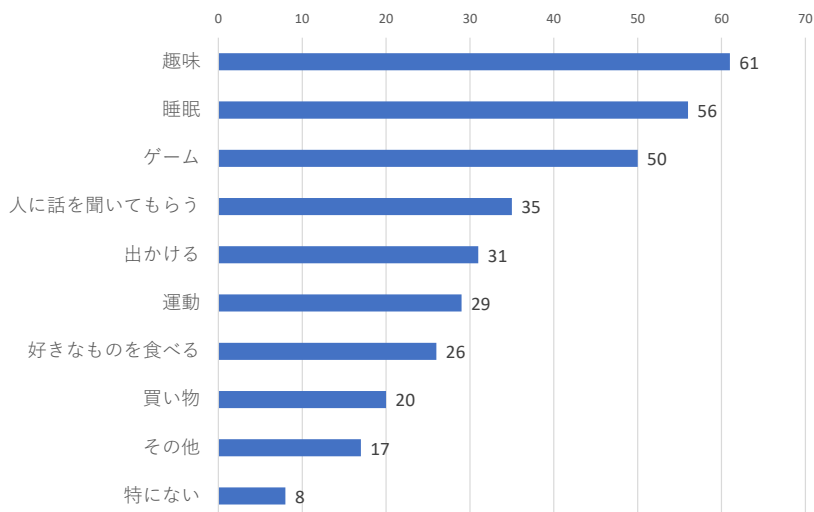
こころの健康アンケート回答集計（中学生）



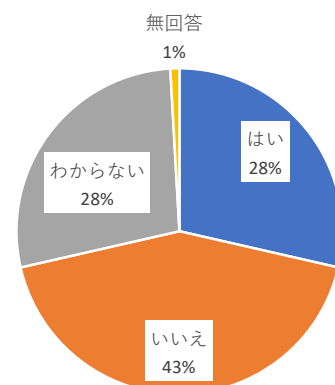
あなたのこころは、今健康だと思いますか？



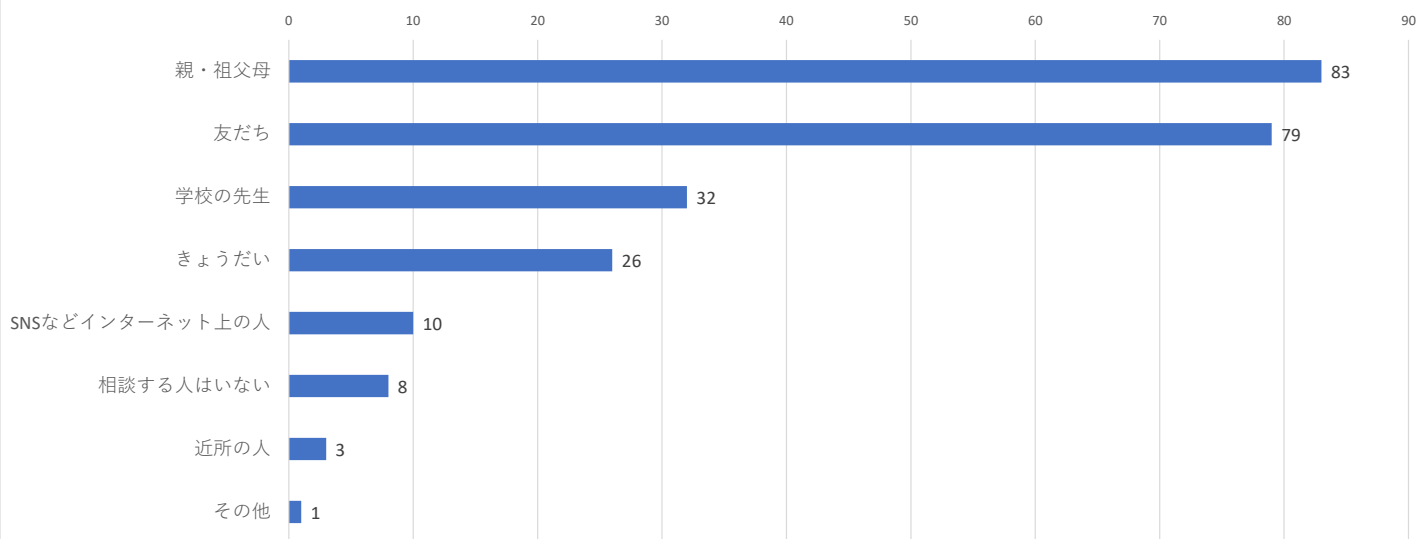
あなたがストレスを感じたときに解消する方法は何ですか？（複数回答可）



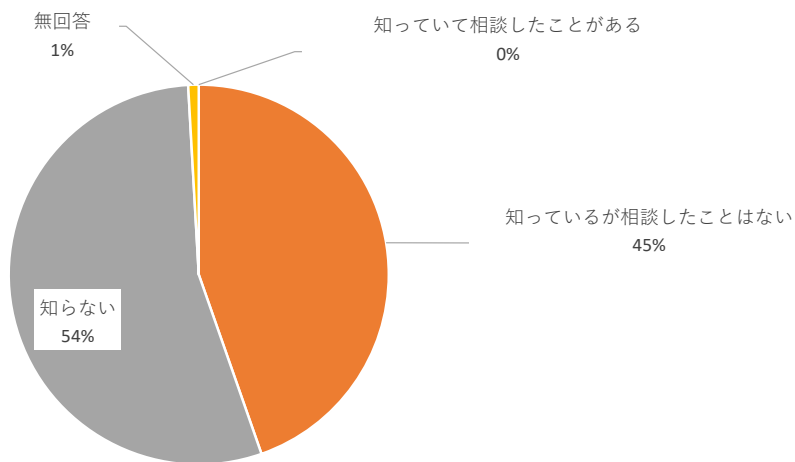
今までに「誰にも言えないくらい困った」と思ったことがありますか？



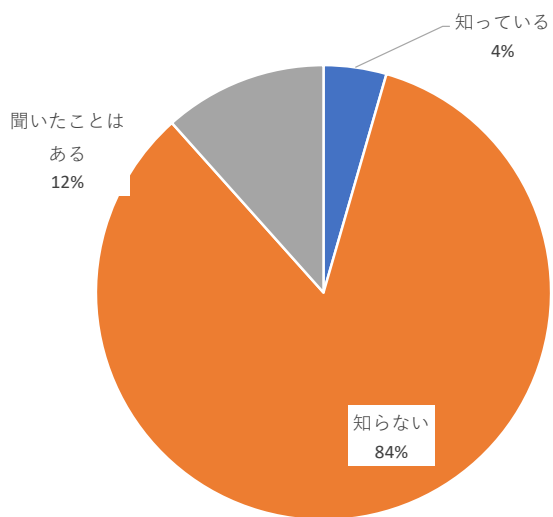
困りごとがあるときに、身近に相談する相手はいますか？（複数回答可）



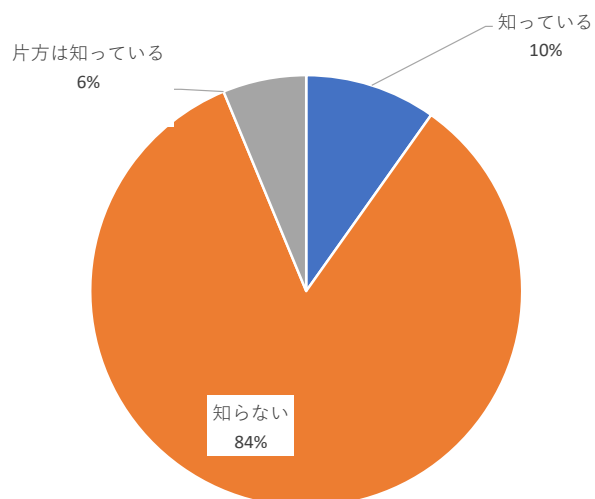
困ったときに市役所で相談できることを知っていますか？相談したことはありますか？



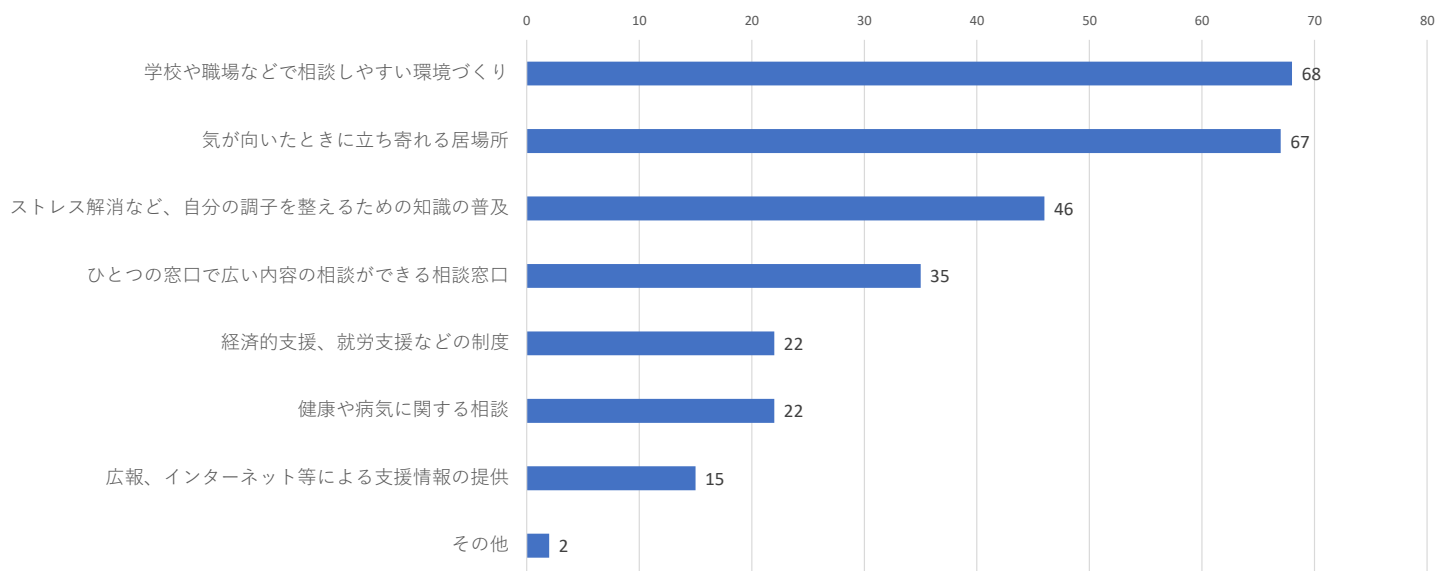
「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？



9月10日～16日は自殺予防週間、3月は自殺対策強化月間であることを知っていますか？



悩んでいた、とても困っている人に有効だと思う対策は次のどれだと思いますか？（複数回答可）



こころの健康アンケート集計（小学生）

年れい							
区分（さい）	8さい以下	9さい	10さい	11さい	12さい	無回答・その他の数値	計
数	7	138	303	287	107	8	850
割合	0.8%	16.2%	35.6%	33.8%	12.6%	0.9%	100.0%

性別					
選択肢	男性	女性	その他	無回答	計
数	428	416	0	4	848
割合	50.5%	49.1%	0.0%	0.5%	100.0%

市内/市外					
選択肢	市内	市外	回答したくない	無回答	計
数	823	0	20	5	848
割合	97.1%	0.0%	2.4%	0.6%	100.0%

あなたのこころは、今健康だと思いますか？								
選択肢	そう思う	おおむねそうだと思う	どちらでもない	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	わからない	その他	計
数	443	177	53	38	25	97	0	833
割合	53.2%	21.2%	6.4%	4.6%	3.0%	11.6%	0.0%	100.0%

あなたがストレスを感じたときに解消する方法は何ですか？（複数回答可）											
選択肢	ゲーム	しゅみ	寝る	外遊び	好きなものを食べる	読書	人に話をきいてもらう	出かける	その他	とくにない	計
数	386	333	273	243	234	175	159	153	105	72	2133

その他の内容	ユーチューブ (回答複数)
	テレビを見る
	座ってゆっくりする
	ごろごろする
	泣く、さけぶ
	ボールを蹴る
	楽しいことを考える
	ひとりごとを言う
	布団を殴る
	1人の時に思い切り愚痴を言う。
	家にいる犬と遊んだり、さわったりする。
	料理を作ったとき
	友達と
	歌う
	涼む
	枕を殴る
	友達と話す
	雨に濡れる
	一人になる、声を出す
	ユーチューブ、ティックトック
	音楽を聴く
	料理をする テレビお見る
	好きな音楽を聞く、歌う
	大声を出す
	部屋に行って一人になる
	さわぐ
	ルービックキューブなどで遊び時間を忘れること
	勉強
	いったん何もしない。
	絵をかく。人に褒められるようなことをやって褒めてもらうこと。
	テニスなどのスポーツ
	とにかく笑う
	物を投げる
	愛犬と遊ぶ
	体を動かす・好きなことを考える
	現実逃避
	1人になって泣く
	SNSの友達 (ネット) に相談する
	カラオケ行ったり、歌を聴いたり色々ある
	1人なる
動画鑑賞 (回答複数)	
いい香りを嗅ぐ (お香など)	
愚痴ノートにそれに内容を書き、最後に紙を破って捨てる	

今までに「だれにも言えないくらいこまった」と思ったことがありますか？

選択肢	はい	いいえ	わからない	計
数	186	442	200	828
割合	22.5%	53.4%	24.2%	100.0%

こまりごとがあるときに、身近に相談する相手はいますか？（複数回答可）

選択肢	おうちの大人	きょうだい	友だち	学校の先生	近所の人	SNSなどインターネット上の人	その他	相談する人はいない	計
数	690	219	534	329	49	27	25	33	1906

その他の内容

おじいちゃん、おばあちゃん(回答複数)
おじちゃんおばあちゃん いとこ (回答複数)
いとこ (回答複数)
ゆめの中の自分
学童の先生
ちいきの人
習い事の先生たち
自分自身
ペットで飼っている猫
相談できる人はいるけど相談したくない。
いいたくない
紙
わからない
児童相談所 家出4回やってますからw
物によって居たり居なかったりする

なやんでいたたり、とてもこまっている人が助かると思う対さくは次のどれだと思えますか？（複数回答可）

選択肢	どんなことでも相談できる場所	気が向いたときにいつでも行って自由にすごせる場所	学校の先生など、身近な人に相談しやすくすること	健康や病気のことを相談できる場所	自分でいやなことを乗り越える方法を広める	お金や仕事について助けになる情報	市役所からの案内さっし、インターネットなどにより情報を広める	その他	計
数	465	438	414	238	232	106	56	34	1983

その他の内容

困っている原因となっている人・ことに対してアプローチ・ケアをしてほしい。
・自分の心をいやせて、自分の好きなことが出来る場所
・自分のストレス解消(ゲーム等)出来て、同じ気持ちの仲間が出来ること
自分で思っている気持ちを分析できる本や雑誌
嫌なことを忘れるくらいの自分の好きなことをやる
自分が好きで、しゅう中してわすれられる場所遊びを考える。
困った人用に相談センターなどをつくれたほうが良いと思う
気軽に何でも話せる人がいる場所
自分は幸福だと感じていれば少しは自分で乗り越えることができる気ががします
なやんでそうだったら、自分から「なやんでいることある？」ときく。
しずかなばしょでねる おんがくきく場所
ねてわすれる
台パンをしてストレスを解消させたい
げんきづける
相談にのる。
大きい子でも遊べる場所近所に相談できるばしょ
困らせるような環境を作らない。(学校内でのトラブルなどを避けるため、先生や、学校の設備・環境などにちゃんと向き合う。)
同じようななやみなどをを持っている人と交流できる場所をつくる
わからない (回答複数)
台パンが発狂する
わる口をいうセンターをつくる
人をなくる
いつでも相談しやすく (小学生でも) 共感できる人・同じ思いをしている人がいるところ
オープンチャットなどで相談にのる
自分の好きなことを見つける

その他、こころの健康について思うこと（自由記入）

みんなが優しく支え合って困ったことがあったら一人で悩まないで身近な人に悩みを言ったほうがいいと思います
身近の人に相談したり自分で解決しないで周りの人に相談する
好きな食べ物を食べることも大事だけど、野菜などを食べることも大事だと思います。
友だちとの仲を深めれば、相談しやすいと思う
こまりごとがあったら、だれかに相談する。
自殺してしまうひとは表情や態度に出すこともないし、普通に過ごしているからどうしたらいいかわかりません。
傷つくような言葉を口にしない。
同じことで悩んでいる子と話せる場があるといい。
どんなことでも相談できる場所があって、身近な人に相談すること
・嫌な事、傷ついたこと、誰にも言えないことがあったら、その場所に同じ気持ちの仲間が集まって、相談する 場所
・ロボットが何でも相談にのってくれたり、サービスをしてくれるとこ
いろいろなひとに相談できたらいいなと思いました。
みんなゆっくり考えて焦らず考える。
全員に公平でいる(差別をしない、色々な人とも関わる)
色々な人がたすけあって、どんな人でも、楽しく過ごせるまいにちが、あるといいなと、思います
にみんなで支え合うにみんなで支え合う
・危ないことをしないで、バランスよく食事をする事だと思います。
困ったときのために誰にでも相談できるようにしたら心が健康になると思いました。
人に優しくしたり、気遣いする。
早く寝たり早く起きたりちゃんと朝ごはんを食べること。
人と人でささえあう
命を守ること
私は、けんこうにいないとびょうになりやすくなるから
命を支えてこれからももっと支えていけばいいと思います
明るく、楽しい生活を送ることです。
困ってる人にとっては、助かると思います。
自分の好きなところに行き、リラックスする。
自分の好きなことをできること
相談に乗ってくれる人に、相談したらストレスがなくなると思う。
きらくにいられるあところがほしい
みんなが人のことを仲間はずれにせず、障害の持っている子も仲間はずれにしない。
自分の好きなことをやり続ける。それがいつか仕事になるかもしれないから
全員に公平でいる
一人で悩みを抱え込むより、みんなに相談して安心する社会にしたいです。また悪口を言わない、暴力を振らない、などをして楽しい社会にしたいです。
困っている人がいたら相談に乗るなどをしたいです。
わからない
人があまり攻めるように言わないようにすれば、自殺する人が減ると思います。
心が安心する場所を作る。
・元気に外で遊ぶ・早寝早起・朝ご飯などをする
わかりません
休む時間がふえると心がおちつくと思います。
こまりごとがみじかにみんなが話せるといいと思いました。
こうつうをまもるのがけんごうだとおもった
やすみをふやせば、元気になると思います。
なんでも、相談できるといいと思う。
交通じこにあわないようにする。
自分もこまっている人のお同じ気持ちになって相談してあげる。
休みをふやせば、もっと元気になると思います。
運動や休めて、健康をするため
みんながなかよくする。
色々な相談をできる所をつくる。

ストレスなどにあった時は、本を読む。
助け合う
みんなの相談を受けたり自分なりの健康をささえる場所があるといい。
こころの健康はどうやったらけんこうになりますか
こころ 健康 いのちは大切だと思います。
こころが健康ではない人のいのちを支えていてくれる人が1人でもいると、こころが健康ではない人もあんしんできていいと思いました。
大切にしたいほうがいいかなとおもう
いやなことがあったらすぐつたええる
自分の命はとともたいせつだから体を支えていることです。
体がふじゆうな人、しょうがい者などの人にゆずったりして、ゆうせんする。
自分から何も言わないで相手が言ってきたら1回スルーしてそしたら相手はいつか一人になって、さい後こうかいするから。相手が言ってきたからなにかしたりしたら自分が一番わるくなるから自分からやらないこと。
友だちとの仲を深めれば、相談しやすいと思う。
私は、こころの健康や命を支えることで思うことは、「困ったときに、相談する人がいるか・相談できる施設や場所」があるかだと思います。理由は、困っている人がいても一人では解決できないと思うからです。
イヤな経験はあるけれど、それも成長している証拠だと思えばいいと思いました。そして、どうしても困ったときは、自分の対処法を見つけて実際にやってみることが大事だと思います。
一人でなやまない、だれでもいいから相談する。
心を傷つける人が居なくなれば悲しい思いをする人が居なくなると思います。
他の国の人とかでも区別をしないでコミュニケーションを取れたらいいなと思いました。
朝昼晩の食事を毎日、食べたり、睡眠を大切にす
心は体に関係するのでなるべく負担を起こさないでいきたいです
大人や友達に悩んでいることを話しやすい環境を作っていくことが大事だと思います。
楽しく生活しいじけなし
ストレスや困ったことがあったら身近な人に相談したりすることが大切だと思う
大切
身近に相談できる場所が増えればいいと思いました。
意地悪をしない。思いやる。優しく教える。
いじめをなくし誰もが学校に通いやすくして学校を楽しいと思う場所にする。
みんながやさしくしてあげて、意地悪をしている人を追い払えるような勇気がある人にみんなが慣れればいいと思うそうすれば心も体も健康になれると思う。
自分の悩みや、困ったことなどを家族で相談したり、話し合ったりして、命を支えたいと思います。
こころの健康やいのちを支えることについて、思うことは、身近な人などに相談する場所を作ったりなやんでいたり困っている人でも行きたいときに自由に過ごせる落ち着いた空間の場所を作ることが大切だと思います。
心の健康は言葉でみだれます。悪い言葉を使わないことが支えることになります。
何か楽しい事をやってもなにか心がむくわれないその心を埋める何か欲しい
こころが傷ついている人と、向き合ってその人の気持ちを理解してあげることが大切だと思います。
悩みがあったり心がモヤモヤするときは勇気を出して学校の先生や家族などに言う。
僕は、心の健康や命を支えることについて僕はみんなが平等に生きていくことが命や心の健康を支えることだと思いました。理由は、もしも誰かが差別などをされて傷ついてしまうことがあるかもしれないからです。
命を支えることはとてもいいことだと思います理由は命を支えるということは人を助けるということだからです
すぐに支えられるようにすれば、誰もが不安や不満をなくし明るく暮らせると思う。
自分の好きなことをすることだと思う。自分で悩みを抱えないことがいいと思う。
私は、こころの健康や命を支えることは、一人一人の健康や命を助け合っているといます
人は人それぞれの個性があって、それを攻めるようなことがあったときに相談できることがあれば聞いてあげて、命を傷つけることが消えて幸せにすることが重要だと思います。
あと誰にも言えないことがあったら、解決する方法と一緒に考えてあげて、明るく素直な人させてあげることが大切だと思います。
生活リズムを整える
みんなが優しく接していれば心の健康や命を支えることになると思います。
優しくする

私は、なにか悩んでいること、相談したいことがあったらすぐに誰かに話せるようなところがあるといいと思いました。理由は、何かを悩んで、何も誰にも相談できずにそのままにしておく、あまりいい気分じゃないし、嫌な気持ちになってしまうかもしれないからです。また、障害がある人に、無理をしないように助け合うということをしていけるような生活にしていきたいです。
心の健康や命を支える事だと元気で過ごしたり楽しく過ごしていったらいいかなと思ったりしました 心の健康では、運動をしたり健康的な過ごしていったらいいかなとも思ったり命を支えたりするだったら命を大切にしたいかなと思います。
健康や病気のことを相談できる場所 命はとても大切だと思っていました
心の健康や命を支えることによって得られるものがあると思います・友達の話悩み事などが聞ける・気持ちが保てる・感情が豊かになる 生活リズムを整えて、バランスよく食べる。体を大切にすること。
いつでも気軽に相談できる場所を増やせばいいと思います
いいことだとおもいます。
心はいつも健康でいつも幸せだと思えます。
いいことだと思えます
心の命を支えるのはいいことだとおもいます
自由にどんなことでも、きける世界にしたい
家やらで心を沈めて落ち着く。
簡単に相談する
いつでも頼れる相談できる人が、いたらいいと思う。
みんながけんこうでいること
人間関係や、いじめ、体罰などの悩みは、自分で抱え込まずに、相談できる人に相談して、相談できる人がいなかったら、どんなことでも相談できる場所に相談する。
一人一人自由に過ごせるばしょ
もし悩んでしたいりすることがあれば家族や友達に相談したり、ストレスを解消してりして心の健康や命を支えたらいいと思いました。
もっとみんなが相手の気持ちを考えて行動出来るといいと思いました。
人に悩みや不安を相談すると、心がスッキリして安心して過ごせると思えます。心の健康も良くなると思えます。
特にありません
悩みすぎず無理する前に相談すること。
ストレス発散所を作る
心が悲しい気持ちになったら音楽を聞いたり寝たりしてリラックスして心の負担を減らして、健康な状態をたもつのがいいと思えます。
例えば、相手に変なふうに見られても、その相手は、それを、行動や、言葉に出すのは、良くないと思えます。なので、おもっても、ことばにださずにせったほうがいいとおもいます。
みんなで楽しく暮らせて遊べる施設を作り自分の好きなように生きればいいと思えます
苦しむときは親にうか黙っているか意地悪されているときも友達にうか言わないかです
お家の人と相談する
僕は心や命を支えるためにお家の人とそうだしたりきんじょのひととそうだしたりすると思えます
好きなことができ、悩みを話せる人がいれば、みんなの心が健康になると思えます。
相談センターなどをつくったほうがいい
人と人が支え合うことでたくさんの命が守られると思う。
野菜をよく食べる
何でも自由に相談できる場所を作った方がいい。・相談する人を入れる・相談する人をわざと入れない（困っている人同士で話合わせて輪を広げる）
悩んでいたり困っていたりすると、心が健康ではなくなってしまう事があると思うので、身近に相談ができる人がいたりすると、安心したり、心が楽になったりするのでいいとおもいました。
いいと思われる
ありがたい
あんまり健康によくないものによくないもの？をたべたりしない
悩みがあったら、すぐ誰かに相談することが心の健康につながると思えます。
みんな優しくする
心がモヤモヤするときなどに身の周りの大人に相談したり、ストレスを溜めないように気分転換をしたりするとイライラや心配事はないと思えます
大人の人に相談したり友達などに相談して嫌なことを解決しようと思えます。
みんなが健康でいられて、相談などができる市にしたいです。
いいと思えます。

人に相談する。
暗い人に何かを言ってあげたいです。
誰もが差別をしない街にするといいと思います
自分が自由に過ごせる場所が1つでもあったほうが良いと思う
学校の先生やお家の人に悩み事を言って解決するお家の人に相談する。
私は、命を支えることについて、病気などで苦しんでいる人を少しでも多く、すくえるように治療方法を調べたりすることが命を支えることだと思います。
これから自殺をする人が増えると思うので少しでも続けたほうが良いと思う。
命をむだにしないでほしい
困っている人がいたらこえをかける
気軽にそうだんできる所があればいいと思う。
いのちはとても大切なのでみんな大切にしてほしい
ひみつです
だれもが楽しく安心して過ごせる場所をつくる
アドバイス、はげます。
こころの健康のために色々な人が生きやすい社会を作りたい
いのちを支えることについて、いいことだとも思いました。
自由な所に行く
困っている人が助かったと思えるくらい、もっと、助けてほしい時に気軽に相談できるしせつをふやす。
みんな気持ちを考えて、言葉を使う。
助け合いをする。
少しでも健康じゃないと思ったらすぐにみじかなそうだんできる人に相談してみる。
目ひょうをつくる
ぼ金をする。
安心して相談ができる場所があるといいと思います。
すきなことをがんばる。
だれもが平等に生きることだと思います。
こまることがあれば相談したり健康にしていく
命を1人1人大切にしていけばいい
だれとでも良く相談する人がいればいいと思います。
なやみをかかえていたら、相談をしたらいいと思う。
みんなが心から楽しく、くらせるようにしたい。
おたがいに助け、協力し合う。
みためなどでさべつする人がきらいです。
みんなの公共の場
思いつきません。
いのちは一つだから大事にしたい。
こころの健康の状態が悪いときは相談する。
病気の人たちを支えるためには、もっとたくさんの人の協力がとても大切だと思います。
いろんな人が相談をきがるに出来るところをつくること
何でも、まじめすぎず、せきにんをもたない
命を支えることはみんなが協力したりして支えると思いました。
こころを健康にする楽しい生活にすればいいと思います。
本当にいやなことがあると人は、自分でかいつしょうとってしまうとわたしは思うのでまわりの人がいち早く気づけるようにしてほしいと思います。
こころの健康をたもつことは、むずかしい。
道徳で、いのちのことを、やりたい。
分かりません。
心をととのえる、リラックスをする。
いのちをたいせつにしてこまっていることがあればたすけてあげたいこと
もっと運動をすれば健康になると思いました。
悪口を言わないこと。
こまったときはいつでもそうだんできる人をつくればいいと思います。
親友、ともだち、家族、話しやすい人に相談する。

みんなのいのちをやる
友だちをたくさんつくりきょう力すればこころの健康が守れると思います。
周りの人が、困ったりおかしいなと感じたら、すぐに他の人に相談して解決した方がいい。迷ったり時間がかかるより、直ぐに相談する方が良いと思う。
SNSで誹謗中傷を書くとりゅうちえる見たいになっちゃうからやめた方がいいと思う
嫌なことや辛いことは一人で抱え込まないことが大切だと思います？
児童相談所にいつでも相談できることを、こまっている人に安心して相談できることを知ってもらいたい。
自分の心を正せばそうゆうことはなくなる
心の問題は、相談すれば、心が楽になると思います。命を支えることについては、いじめが嫌なら、やはり、相談したら、楽になると思います。これ以上は分かりません。
嫌なことがあり命を自ら落としてしまうことがなくなって欲しいです。
その人にストレスが溜まっておりどうしようもない状況だったらその人のやりたいことを聞いてあげるべきだと思う
嫌いな人は無視すること
命は、大切に支えることは、大切だとも思います
ちゃんとバランスよく食事したり悩み事があつたらすぐ誰かに相談する。
自殺行為に及ばないように安心して相談できる場所を作るといいと思う。
特にないです
心の健康や命を支えることはやっぱり生活、生き方を考えることだと思う。心の健康は自殺してしまう人を少なくするためにも、心の健康は必要だと思う
他の人に相談したりゲームをやってストレス発散したりするのはいいと思います
命を支えることについて思うことは、いじめや暴力などがあるから自殺したいと思う子もいると思うから、何かあつたら相談できる場所を作って多くの人が死んでしまわないようにしてほしい。
気持ちや心というものは目に見えないものだけど誰もがかぜをひくことや熱になるということと一緒にとても左右されやすいので大切にしたいと思いました。また、悩んでたり困ってたりしている人でも積極的に優しく接していきたいと思いました。
大切
まずは、心を落ち着かせて、自分ひとりで考えるのが必要だと思う
嫌なことがあつたら何でも相談できる場所を作ること。
困ったときは大人や相談できるところに相談してとか言われるけどやっぱり言いたくない、言いにくいこととかあるから相談とかをためらったりすると思う。だから、身近な親戚とか友達に自分の言いにくいことを言える人を作つたほうがいいと思う
何気ない一言がこんなに人の心を傷つけることを知つてほしい
困ったことがあつたらどんなことでも相談できる相手がいると安心すると思うから私も誰かにとつてのそんな人であるように相手の気持ちによりそつてあげたいです。
心は大切だから困ったり、どうしようもなかったりするときはまず誰かに相談することが大切だと思います。まず、自分の心についてちゃんと理解してどんなことをするのが良いかを考えることも大切だと思います。
心の健康は崩れてしまったときには相談したりすることも大切だし、慰めてもらつたり気分転換することも必要だと思いました。だけど、自分の心を一番わかっているのは自分なので、なるべく自分で立て直していくことも大事だと思います。
心の健康は体の健康にもつながるのでちゃんと支えてほしい
どんな小さい悩みでも真剣に取り合つてほしいです。
自分が『つらい』と思つたことは、他の人にもあることだから、痛みを知っているからこそ、助けようと、正しい適切な判断と支えをしてほしい。
少しでも心や体がつかれたときはすぐリフレッシュしたほうが良いと思います。
一人ひとり1つの命しか持っていないんだから相手がどのように思うかを考えながら話したり一人ひとりが差別なく楽しく快適に過ごせる生活が大事だと思う
自分の心の健康状態についての理解と関心を深めることと、心の健康の維持や改善ができるようにすることが重要ではないかと思う。
自分の事は、自分しかわからないから早めに相談したい
みんなで、協力すれば、命を支えることができる。
悩みなどがあるとき、気軽に相談できる場所や相手がいるのはいいことだと思います。心も健康に過ごすためには自分の時間も大切だと思います。
確かにストレスが溜まってしまうことは、時々あるかも。だけど、それを何故溜まってしまうのかや、その身の回りの原因を確かめたいとは、思っているので、気になっては、いる。
自分からいろんな相談できるような所を作つてあげると良いと思う
悩みで自殺してしまう人が出ないように、誰でも気軽に相談できて、はげましてくれたり一緒に悲しんでくれたりする場所ができたらいいなと思いました。
人に向けていった言葉は、時には、悪気はないけどその人にとって心に大きな傷を与えてしまうことにもなってしまうから、自分が言葉を言うときは、相手のことを考えて言葉を発していったらいいと思います。
自分が嫌な気持ちのときに支えてくれるところがあつてありがたいなと思う
心の健康はときには人の命も左右してしまうので安易に傷つれたりするのは命を傷つけているのとおなじになる可能性もあるので優しく大切にしていきたいと思いました。

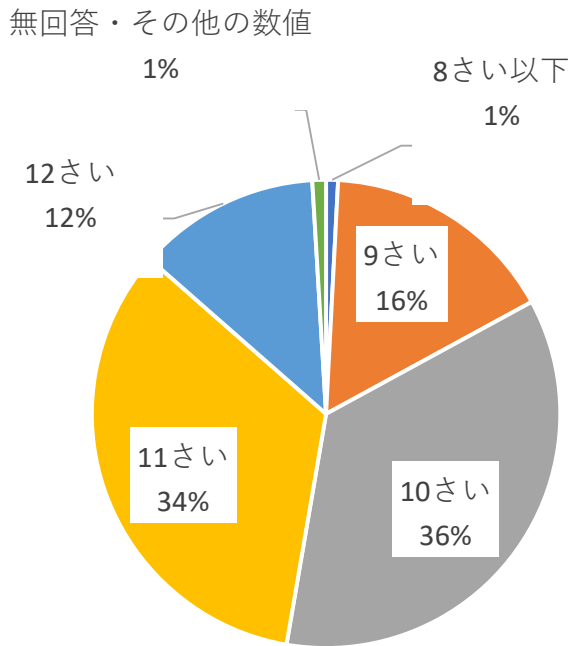
かってに違う名前を読んでくる人達がいるから言い換えしたらまた怒って喧嘩が始まる
心の健康で大切なことはなにか困ったときに身近の人に相談したり、自分の好きなことをたくさんしたりして気分転換をするのが大切だと思います。
こころの健康やいのちを支えることは、とてもすごいことだと思います。なぜなら、悩んでいる人の気持ちを楽にしてあげられるのは、かんたんなことじゃないからです。
つらいことがあったときは一緒に支え合ったり、身じかなひとが話を聞いてくれたり、ストレスがたまったときは、自分が楽しいと思うことや、ひとりになって考える、いると落ち着く、安心する場所にいて、こころの健康大切にいくことを大事にしたいと思います。
ストレスなどがたまってしまうこともあるけど、友達などに相談したりするといい。
嫌なことは自分から言えるようになるといい。
僕は、 なやんでいたり困っているときに相談する人や、ストレスを解消するしゅみなどがあれば心の健康は少しでも良くなると思います。理由は、誰にも相談せずに、なやみを抱えたままにしておく、心も体も健康ではなくなってしまうと思うからです。
見た目で判断するのではなくて、平等に人を接してくれる世界になれば、嫌なことが少なくなる人が多くなると思う。
命を支えるというのは、大事だと思います。
もちろん人は一人では生きてはいけないので、気軽に行ける場所などがあるとよりよいと思いました。
また、色んな人の中には相談できなくて一人で抱え込んでいる人も思うので、なんの相談をしてもいい電話番号の乗っているカードなどを配るのもより良くなると思う。
命は、簡単なものではなく、お金で買えるものでもないから、困ってる人がいたらどんな人でも助けてあげたら良いと思う。
それと、仕事などをしている人は、忙しくて、一人で抱え込んでしまう人も少なくは無いと思う。
そのためにも、健康などの確認をしたほうが良いと思う。
健康では、風邪とかを引くともちろん辛いし、それ以上に親も心配してと思う。
それに、ずっと風邪を引いていると家族に移っちゃうからと言われ隔離になってしまい、精神面でも辛いと思う。
そうならないためにも、早寝早起き朝ごはんを心がけたりしていったほうが良いと思う。
みんなが話せるのが大事
悩み過ぎず、無理をする前に相談する。
気軽に相談できる場所を増やし、不安や悩みをなくしていくことで、みんなが安心して健康に過ごせると思います。命は大事です。それが一番大事だと思います。
いつでも簡単に相談できる場所
イジメをしないで、楽しくしていれば良いと思います
いじめをしない
まず慌てないで感情を落ち着かせることで全てが丸く収まるんじゃないかと思います。後、難しく考えないことです。
コミュニティーセンターのような公共施設を増やす
心の健康をいつでも健康にできるように、いじめなどを起こさないこと。
世の中には誰かに相談したくても相談できない人がたくさんいると思うから、そういう人でも気軽に相談できるような場所をつくって欲しいと思った。
一人だけで悩むのではなく、親でも友達でも誰かに相談すれば少しはその人のためになるのかなと思った。
みんながストレスを感じないような相談できる場所などを作って過ごしやすい市にしてほしいです。
相談ができる環境になりたいです。
心の健康や命を支えることは良いことだと思う。
相談したくない人もいると思うので、たくさんの人にネットなどから情報を届けることが大切だと思います
家族に相談する
みんなが仲良く生活することがよいと思った。（あまりしゃべらない子にしゃべりかけてみるなど）
どんな人でも必ず良いところを見つけてそこをのばしていけば良いと思います。
なんでも話せる場所をつくる
悪口やひぼうちゅうしょうのない世界（日本）にしたい
みんなで助け合いをする
1日のゲーム時間を長くしてもらい、リフレッシュできるようにしたい
だれでも相談しやすい場所
人いあやなことを話したりする
よくすいみんをとる。ゲームをしていやなことを忘れる
やらなければならないことはやらせても、それ以外は苦手な人にやらせなくていいと思います。
自然におたがいを支え合うことができること
相談しやすくする
とく名で自分の思いを吐き出せる場所を作り、利用する
いじめなどがなければこころが健康でいられると思う。
いじめなんてこの世界からきえればいい。

周りの人が過ごしやすくする工夫をすればよい。
心のじょうたいが自分でもあまり分からない
こまっていることを一人でかかえこまないようにしたらいいと思う。
ストレスになることがあったら自分なりの方法ではっさんする。
てきどなうんどう
だれかに相談するときは、カウンセラーさんより近所の人などの方がいいやすいと思った。
みんなではげましあいながら協力していればいいと思います。
なやみや不安があったら自分1人で考えないで身の回りの人に相談する。
まわりの人に相談する
まいにちが楽しくなるのところがゆたかになる。
けんこうにいる
みんながストレスがたまらないようになりたいです
なやみを友だちでもかぞくでもはなせればいいと思います。
その人がリラックスできる場をつくる
その人の基本的人権を公共の福祉に反しない限り、最大に尊重するべきだ。
差別をしないでみんなが楽しく生活できるようにする。
健康な食事をする
しらない
「だいじょぶ？」などと声をかけてあげたら元気がでる。
いやなことがあると、気分も下がるので、相談できる人は必要だと思う。
想談する自信を持つ
明るく、いつでも泣きたければなく、おこりたければおこる
1人でおちつく場所など信用の出来る人に相談できるといいなと思いました。
何か少しでも異常があったら、すぐに病院に行く
こころの健康は体の健康とはちがい
いつも明るく過ごせばいいと思う。
人はぜったいに一人で生きることはできないのだから、しっかりと他人とかかわることが、こころの健康やいのちを支えることにつながると思う
私は学校に行きたくないのですがその気持ちに罪悪感を覚えてしまうので平日でも気軽に行ける不登校の子のための行き場を市内に作って欲しいです。
みんなと仲良くして、よく眠ってよく食べる事かな…
私の学校では、定期的にアンケートをとっていますが、もしかしたらそこでは恥ずかしくて言えないかもしれないからそこを支えるサービスみたいなのが欲しいです。
相談できる場をつくってほしいと思う
頑張ります
いじめをなくし自由に暮らせる世界を作って言ってほしいと思います
嫌なことを自分一人で抱え込まずに、身近な人に話をして解決策を考えていくのが大切だと思う。
大切だと思う
いつも前向きで素直な人になったほうがいい
知らない人や車に乗らないなど自分の命は自分で守る
ストレス発散できる所があれば心の支えになる
自分一人で抱えないでどんどん周りの人を頼って欲しい。
だいじなこと
こういうアンケートを取って嫌なことがある人には大人から声をかけるといいと思う。話しやすくなる。
簡単に学校とかでも自殺する人がいるとか殺すとか死ね(?)などを軽々しくやったりしたりするクラスにしないということ
常に心を健康に保って生活したい
いのちを大切にしてお過ごしていきたい。
周りの人との接し方が悪いと不登校などになるので、人と人との接し方に付いてもう一度確認してみると良いと思う。
心の健康は命のことに関係することだから気軽に相談できるようになって欲しい
友に頼る
困ったことなどがあったら、悩まずに、頼れる人、友達や家族に相談する
誰でも気軽に困ったことをは話せるような世界になって欲しいです。
なにかをきっかけに心が健康でなくなったときは、身近な大人や家族などに相談して、心を再度健康にする必要がある。また、なにかをきっかけに命を投げ出したくなっても、前記のようにすることで、命を救う必要がある。

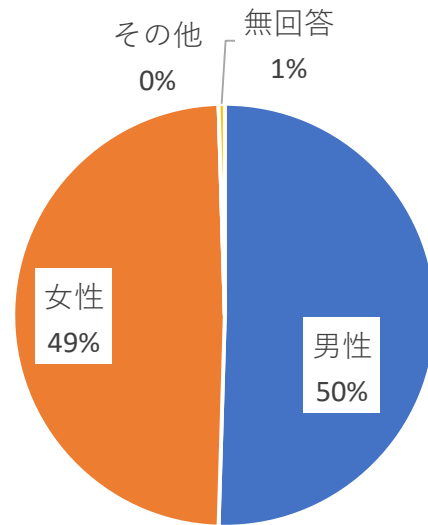
体の健康も大切だけど、目には見えない心の健康も大切で、周りからは明るい人に見えても、目には見えないけれど、なにか困っていて、無理やり明るくしているかもしれないと心の健康について深く考える事ができた。
私の友達にもそういう人がいるかも知れないから、いつでも相談し合えるような仲にしたいし、これからも、友達を大切にしたいと思った。
大事なことだと私は思います。
心の健康 命は、色々な人によって変わってくると思うから支えるのは難しいけどなるべく支えていきたいなと思います。
その人の心が救われていいと思う
ある程度の睡眠や一日三食、適度に体を動かすなどの基本的な事をするのが大切だと思います。
心の健康は生きていく上でもとても大切なことだし、今こうして普通に過ごしているけど世の中には今悩んでいる人もきっといるから、誰でも気軽に相談できる環境をつくりたい。また、自分が困っているときに相談を聞いてくれる友達がいるから、もし相手が困っていたら自分が相談にのってあげたい。
困っている人の話を聞いてくれる人がいるのは良いことだけど、聞いてるほうの悩みも聞いてくれる関係をつくることも大事だと思います。そうしないと、片方はストレスがなくなっても、もう片方は、ストレスがずっと溜まっている状態になってしまうからです。
子供が思うことはなかなか大人や周りの人に伝わりにくいところが多い、また子供から大人へと相談しにくい状況が多いと感じています。このようなことから子供が自分では耐えきれない苦しみを爆発させてしまうことがあると私は考えます。このことをなくすためにも心の健康やいのちを支えることはとても大事なことだと思います。
辛い時や困っているときに気軽に相談をすることなどが大事だと思う
やっぱり、嫌なことや許せないことがあったら気軽に相談できないとずっと悩みを抱えてストレスが貯まるだけだからもう少しなかできるんじゃないかなと多少は感じています。それに、人が嫌がるようなことをした人の悪行を色々な人に知らせないと悪行をした人の二次被害が出てしまうからその部分が心配で、僕は嫌なことせれたときにそのことが一番最初に思います。もちろん、反省してもう人の嫌がることをしないと人には昔の悪行を広めてその人の人生をパーにするのも違うと思うけども、反省しないで悪いと思っていない人には思いやりの精神を持ってほしいと思います。
私は少し前にストレスで毎日頭やお腹が痛くなったり、体重が知らないうちに減量してしまうという経験をしたことがあります。当時は周りの人に相談することができましたが、何ひとつ変わることはありませんでした。。今では問題は解決し心豊かに生活できていますが、体調が悪くなったりすることもなくはありません。ストレスは、自分の体のリズムを壊す心の病気です。一人一人がその病気にかからないように言葉の重さや周りの行動を考えることが今私達にできることだと思います。
1人になれたり、自分の好きな事が出来たりできる場所があると良いと思う
すぐに人に相談する
同じ思いをした人が共感できる場所をつくる
ストレスをためこみすぎない！
自分一人では解決できないし、頼れる人を頼ってほしい
こまったことがあったら自分一人で抱え込まないで、まわりの人に相談すればいいと思う
何か全力で自分が打ち込めることをする
こころは傷つきやすいと思う
人の意見などをたいせつにしてひとをきずつけないようにする
なやんでたら、むりせずにみちかな人やすぐにそうだんできるようになること
自分のことは自分で、守る（もし守ることができなければ、先生や大人の人に守ってもらえるようにする）。
なやんでいる時や苦しい時に相談すること。
いやなことがあったら一番なががいい友達などに相談する
世界の人が平どうに生きれるようにきふする。

こころの健康アンケート集計（小学生）

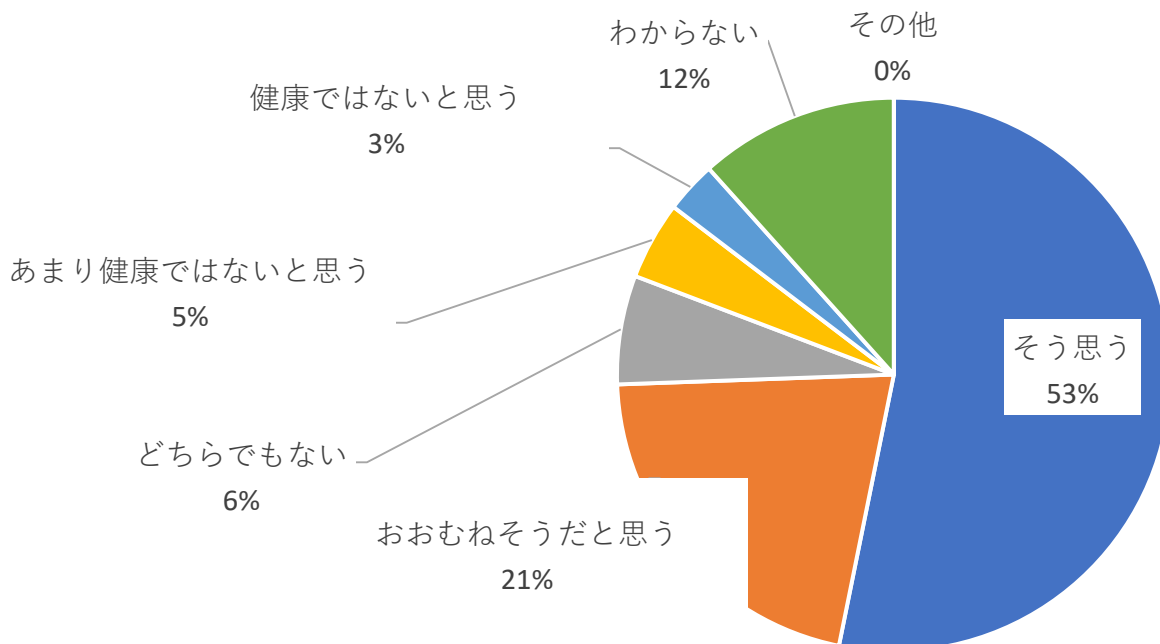
年れい



性別

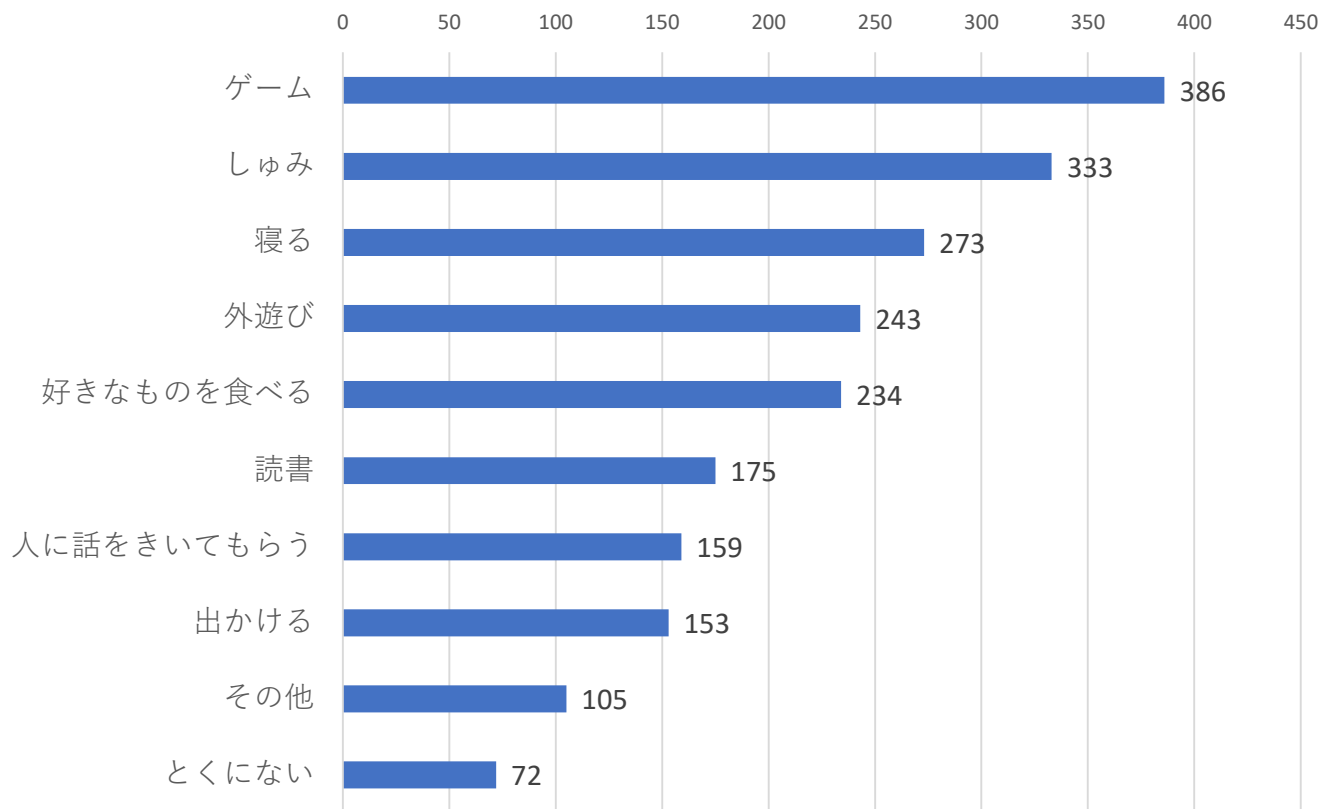


あなたのこころは、今健康だと思いますか？

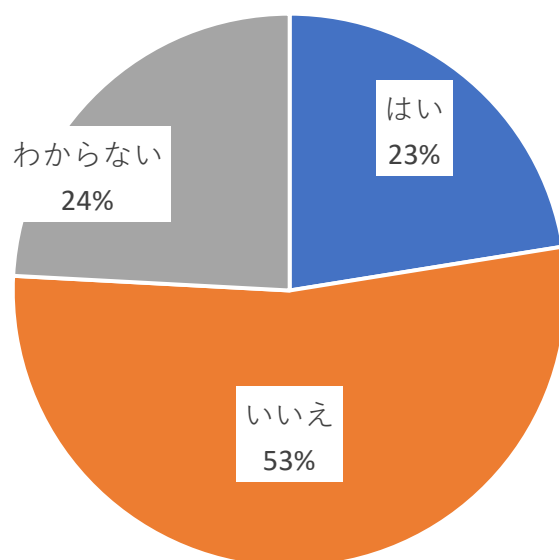


あなたがストレスを感じたときに解消する方法は何ですか？

(複数回答可)

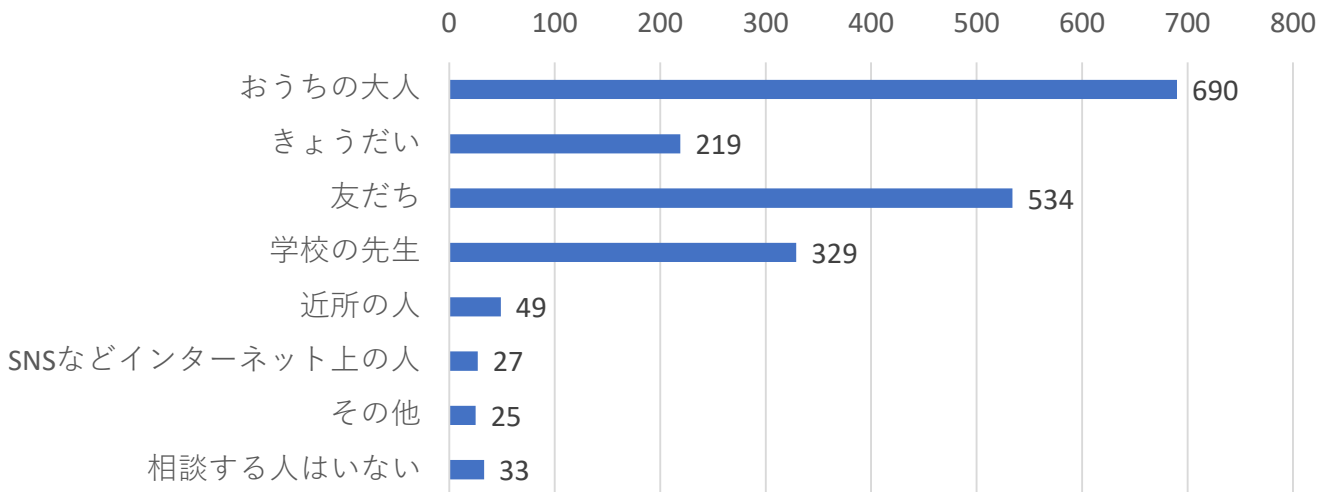


今までに「だれにも言えないくらいこまった」と思ったことがありますか？



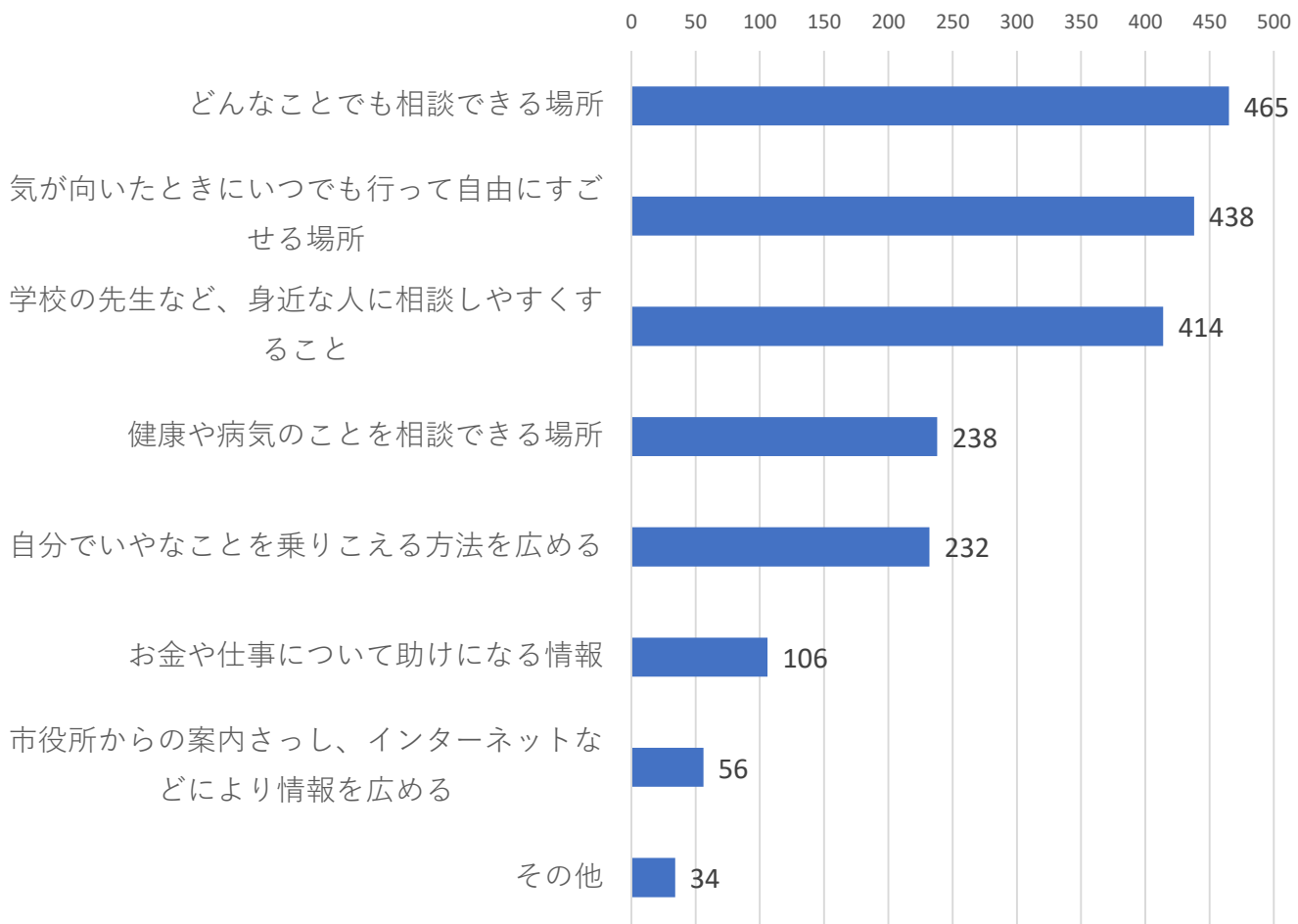
こまりごとがあるときに、身近に相談する相手はいますか？

(複数回答可)



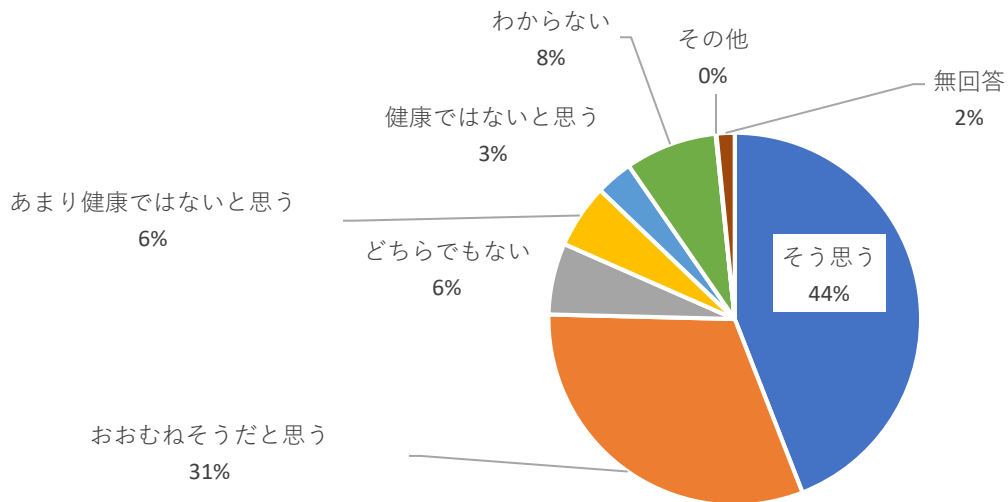
なやんでいたり、とてもこまっている人が助かると思う対さくは次

のどれだと思えますか？ (複数回答可)

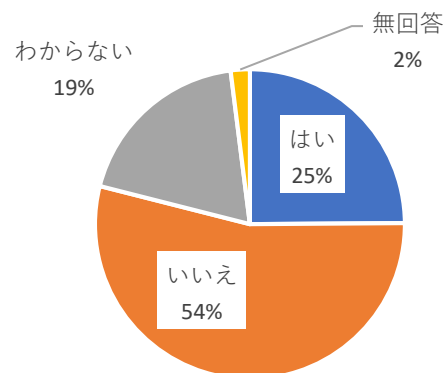


こころの健康アンケート回答集計（共通）

あなたのこころは、今健康だと思いますか？



今までに「誰にも言えないくらい困った」と思ったことがありますか？



悩んでいたり、とても困っていたりする人に有効だと思う対策は次のどれだと思いますか？（複数回答可）

