

# 新生活応援 BOOK



愛南町

## これから新生活を始めるあなたへ

### ～大切にして欲しいあなたのところとからだ～

これから親元を離れ、新生活を始めるあなたは、「あんなこと、こんなことも…」と自由な生活に夢や希望を抱いていることでしょう。自由には「自分で決める」楽しみと責任がともないます。

ひとり暮らしでは健康管理のこと、食事のこと、性に関すること、友達との付き合いのこと、色々な課題や問題に直面することもあるでしょう。そんなとき、少しでもあなたの力をサポートするものになればとの願いを込めてこの冊子を作成しました。

あなたの家族や学校の先生、職場の先輩など周りの大人たちはみなさんのことを温かく見守っています。困ったとき、迷ったとき、不安に思ったとき、苦しいときは一人で悩まずに相談してみてください。

これからの生活をあなたらしく元気に過ごせますように…。



# 目次

|                       |    |
|-----------------------|----|
| まずは準備～いざというときの備え      | 1  |
| ひとり暮らしの防犯対策           | 2  |
| 性犯罪や交際のトラブルから身を守る     | 3  |
| デート DV って知ってる？        | 4  |
| 金銭トラブルや犯罪から身を守る       | 5  |
| 災害に備えて                | 6  |
| 災害に備えて(食事編)           | 7  |
| 食事のバランス とれていますか？      | 8  |
| 野菜や肉類の保存方法            | 12 |
| 調理をする前に               | 13 |
| お酒と上手に付きあうために         | 15 |
| たばこは絶対に吸わない           | 16 |
| 薬物の危険は身近に迫っています       | 17 |
| 自分の体を知りましょう(女性の月経と妊娠) | 18 |
| 望まない妊娠を防ぐためには         | 20 |
| 性感染症は他人事ではない!         | 22 |
| ちゃんと寝てますか？            | 23 |
| 人間関係とコミュニケーション        | 25 |
| こころの健康と自殺予防           | 26 |
| こころの相談窓口              | 28 |
| 愛南町おすすめピックアップ!        | 30 |

# まずは準備 ～いざというときの備え～

## ○ゴミ出しなど地域のルールを確認

居住地域によって、ごみの分別などのルールが異なります。  
引っ越しの際に、不動産屋や大家さんに確認しておきましょう。  
また、遅くまで開いているスーパーやコンビニ、ドラッグストア、  
公衆電話などの位置も確認しておきましょう。



## ○信頼できる友達と助け合う

家族と離れて過ごすため、近くの友達はお互いに助けあえる仲間です。  
慣れない生活をしているのはお互い様。  
一人で頑張りすぎず、ときには力を借りることも必要です。  
実家の連絡先を覚えておくと、いざという時に役立ちます。

## ○救急セット

家でちょっとしたケガの処置や、急な頭痛、腹痛などに備えて、自分で対応できるよう最低限の救急箱を用意しておきましょう。使用期限の確認も忘れずに。



・体温計 ・絆創膏 ・とげ抜き ・ガーゼ ・綿棒 ・ピンセット ・包帯 ・はさみ  
・冷却シート ・常備薬（風邪薬・胃腸薬・解熱鎮痛剤・便秘薬・目薬等）

## ○かかりつけの病院

体調を崩したときに受診できるよう、近くの病院をあらかじめ調べておきましょう。  
（専門の診療科や、診療時間・曜日など）  
お薬手帳なども持っておくと安心です。

## ○傷ややけどの正しい処置方法

### 擦り傷・切り傷

2～3 分で出血が止まるような浅い傷の場合、傷口を流水（できれば泡立てた石鹸）で優しく洗い流して、砂やごみを取り除いてから、絆創膏を貼りましょう。

### やけど

やけどをした範囲が狭い場合などはまず、やけどをした箇所を、流水でよく冷やしましょう。水ぶくれができた場合は破けないように、絆創膏などで保護しましょう。

擦り傷・切り傷や水泡が破けてしまった箇所には、モイストヒーリング<sup>1)</sup>効果のある絆創膏を使用することで、痛みを和らげたり、傷跡を残りにくくすることができます。

1)モイストヒーリングとは、傷口から出てくる体液を利用して傷口を早くきれいに治す方法。

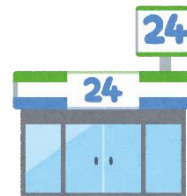
# ひとり暮らしの防犯対策

自分は大丈夫と油断しないで常に防犯を意識して行動しましょう。



## 日頃からの防犯対策

- いざという時に駆け込める場所を確保  
コンビニや24時間営業の店舗、交番などの位置を確認する。
- オートロックでも油断禁物  
エントランスのオートロックを開ける際は、周囲を確認し、不審な人物がいないか確認する。
- エレベーターでは要注意  
できるだけ一人で乗る。不審な人物と乗り合わせたらすぐに降りる。
- ポストの整理  
長い間留守にする場合は郵便局等に連絡し、配達を止めてもらう。  
(郵便物がたまっていると、個人情報抜き取られる恐れがあります。)
- 自転車は鍵をかけて駐輪場へ  
2重のロックを心がける。防犯登録をする。
- 家にいるときでも鍵をしめる  
いつでも必ず鍵とドアチェーンはかけておきましょう。  
また、開ける前に周囲を見回して、怪しい人物がいないか確認しましょう。
- ドアは簡単に開けない  
アポなしの訪問者の場合は、必ずドアスコープやインターホンで確認しましょう。  
どうしてもドアを開けないといけない場合、ドアチェーンはつけたままにしましょう。
- ベランダや窓の開けっ放しは禁止  
ベランダや窓からも不審者は侵入します。
- 洗濯干しのコツ  
ベランダに目隠しをする、ベランダの柵より低い位置に洗濯物を干す。



## !もしも被害にあったら!

- ☆ すぐに警察に連絡して被害届、盗難届を出します。  
カード類の盗難被害にあったら、警察だけでなく銀行やカード会社に連絡して使用停止にしましょう。
- ☆ まず親や信頼できる大人に相談しましょう。



# 性犯罪や交際のトラブルから身を守る

## ～性的被害について～

### ○ 痴漢(ちかん)

電車や夜道などには注意するとともに、被害に遭ったら泣き寝入りせず、勇気を出して相談しましょう。

### ○ 援助交際

売春・買春行為と同じく犯罪です。

性感染症や望まない妊娠等の被害に遭う可能性もあります。



### ○ ストーカー行為

相手に一方的な恋愛感情や特別な関心を抱き、つけまわしたり、様々な被害、恐怖心を与える行為です。ストーカー規制法で禁じられています。

### ○ レイプ(強姦・強制わいせつ)

レイプは暴力的な性犯罪です。望まない性行為は、全てレイプです。

レイプの3割は家の中で起きています。被害者自身の服装や行動に関係なく、どんな場合でもレイプが正当化されることはありません。

被害に遭ったら、警察に届け、妊娠や病気を防ぐため、すみやかに受診しましょう。あなたのプライバシーは必ず守られます。



## 【性犯罪被害相談窓口】

警察では県警本部内に『性犯罪被害110番』を設置しています。

電話：#8103 もしくは 089-934-0114

※ 24時間対応(夜間・土日・祝日は当直対応)

## 最近増えてます。リベンジポルノ

- ① 絶対に性的写真を撮らせない・撮らない・送らないなど断れない人との付き合いはやめましょう。
- ② 「写真をばらまく」などと脅されたら、警察に相談する。  
勇気が要りますが、手遅れになる前に助けを求めましょう。

# デートDVって知ってる？

デートDV(ドメスティック・バイオレンス)とは、今恋人どうし、元恋人どうしといった親しい関係の中で起こる身体的、精神的、性的、経済的暴力などをいいます。デートDVは、大人だけではなく、中学生や高校生、大学生などの若い人たちの間でも起こっています。

## check!

### こんな経験はありませんか？

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 殴られたり、けられたり、髪の毛を引っ張られたりする                |
| <input type="checkbox"/> | 暴力をふるわれたとき、相手に「怒らせるようなことを言ったからだ」などと責められる |
| <input type="checkbox"/> | 相手の機嫌を損ねることを恐れ、相手の要求を受け入れてしまう            |
| <input type="checkbox"/> | 「バカ」「デブ」「ブス」などバカにしたようなことを言われる            |
| <input type="checkbox"/> | 異性の友達と仲良くしていると責められる                      |
| <input type="checkbox"/> | 携帯電話のメールや通話履歴などをチェックされる                  |
| <input type="checkbox"/> | 電話に出なかったり、メールにすぐに返信しないと怒られる              |
| <input type="checkbox"/> | 友達のメールアドレスを消される                          |
| <input type="checkbox"/> | 他の用事で会えないと、恋人がふてくされたり、怒ったりする             |
| <input type="checkbox"/> | 別れようとする「つきまとしてやる」「自殺する」などと脅される           |
| <input type="checkbox"/> | キスや性行為を強要される                             |
| <input type="checkbox"/> | お金や高価なプレゼントを要求される                        |

## デートDVはどのくらい起こっている？

身体的暴行  
心理的攻撃  
経済的圧迫  
性的強要



いずれかの経験がある 20 歳以上の人

女性 25.9% 男性 18.4%

※ 20歳以上の女性の4人に1人が被害経験あり

「男女間における暴力に関する調査」 2021 年／内閣府

## 一人で悩まないで相談しましょう！

<相談窓口> 愛媛県男女共同参画センター 電話:089-926-1644

相談時間 8:30~17:30(火~金)

8:30~16:30(土・日) ※祝日の除く

\*各都道府県の女性センターに相談窓口があります

# 金銭トラブルや犯罪から身を守る

それは突然やってくる。

あなたのもとに突然届いた見知らぬ人またはサイトからのメッセージ。不安を煽るような脅し、もしくはおいしい話への誘いかもかもしれません。でも、簡単にクリックしてはなりません。あなたのお金を狙う悪徳業者が仕掛けたトラップかもしれません。



## 悪徳業者から身を守る

マルチ商法、キャッチセールス、訪問販売など、おいしい話を匂わせたり、逆に不安を煽ったり、様々な手口で悪徳業者はあなたのお金を狙ってきます。おいしい話はありません。怪しい誘いは基本的に無視。断る勇気も大切です。また、身に覚えのない訪問者があった場合、簡単にドアを開けないようにしましょう。

◎消費者ホットライン 188

(連絡すると最寄の相談窓口を案内してくれます。)

◎クーリングオフ制度…一定期間内であれば、契約を解約できる制度

## お金・名義は貸さない

どんなに親しい友人でも、大好きな恋人でも、「お金や名義を貸して欲しい」といった話が出たら、まず疑いましょう。どうしても貸してあげたい場合は、1人で決めず、冷静に判断できる人に相談してから判断するようにしましょう。



## スマホ世代のあなたに

出会い系サイトや SNS を介した詐欺や架空請求も発生しています。ときには恋愛に託けた悪質な犯罪に巻き込まれることもあります。自分を守るため、正しい情報に基づいて慎重に行動しましょう。



情報はこちらから↓

【消費者庁】<https://www.caa.go.jp/consumers/protect/>





# 災害に備えて

地震がおきると…

古いビルや家が崩れる  
ガラスや窓が割れる



電話やネットが  
つながりにくなる



道路が通れなくなる  
電車が動かなくなる



電気・ガス・水道が  
使えなくなる



## ～備えておくと安心～ 防災グッズ

- ・懐中電灯
- ・非常食
- ・保存水
- ・歯ブラシ・マウスウォッシュ
- ・携帯トイレ・ポリ袋
- ・マスク・絆創膏・綿棒
- ・ポケットティッシュ
- ・ウェットティッシュ
- ・アルミシート・アルミブランケット
- ・カッターナイフ
- ・軍手・手袋
- ・タオル
- ・ラップ・アルミホイル
- ・ガムテープ・ロープなど
- ・スリッパ
- ・使い捨てカイロ



- ★ 持病のある人や、いつも飲んでいる薬がある人は、「薬の予備」と「お薬手帳」をすぐに持ち出せるように準備しておくと安心です。
- ★ 防災グッズがセットになって売られているものが便利です。
- ★ 避難所生活では栄養のバランスが崩れがちです。野菜ジュースなどがあると嬉しいですね♪



情報はここから! 災害関連 X (旧 twitter)

X 首相官邸 (災害・危機管理情報)  
[@Kantei\\_Saigai](https://twitter.com/Kantei_Saigai)

首相官邸 (被災者応援情報)  
[@kantei\\_hisai](https://twitter.com/kantei_hisai)

出典: 首相官邸ホームページ  
(<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/jishin.html>)



# 災害に備えて（食事編）

地震などに備えて備蓄食料品を準備しましょう。

備蓄食料品は、最低でも3日分、できれば1週間分程度を準備しましょう。

また、ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度あれば安心です。

## ○ どんなものが必要？

### 飲料

・水

飲料用+調理用として、1人分は3Lをストックの目安に！  
1Lだけでなく持ち運びやすい500mlをいくつか用意することもおススメ！

- ・お茶
- ・コーヒー ほか



### 主食

・米

- 無洗米が便利
- ・レトルトごはん
- ・アルファ化米
- ・缶詰パン
- ・ホットケーキミックス
- ・乾麺
- ・シリアル類 ほか



### 主菜

- ・肉、魚、豆などの缶詰
- ・カレーなどのレトルト食品 ほか



### 副菜

- ・トマト、コーンなどの缶詰
- ・日持ちする野菜 ほか



### その他

- ・果物缶
- ・ドライフルーツ
- ・チョコレート、ビスケット
- ・調味料

開封した調味料は、冷蔵庫で保管が必要なものがあるので、停電の時は保冷バックに入れ、早めに使い切りましょう



## ○ 備蓄食料品を選ぶ時のポイント！

- 1 家族や自分が好きなもので、食べなれているもの
- 2 常温保存ができ、使い切れるサイズを選ぶ
- 3 ライフラインが停止したときでも調理できるものまたは、そのまま食べられるもの



## ○ ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組みます。

- 1 普段の食料品を少し多めに買い置き（保存期間の長いもの）
- 2 賞味期限を見ながら食べる
- 3 食べた分を補充する



# 食事のバランス とれていますか？

一人暮らしをはじめると生活が不規則になりやすく、食生活もくずれがちになります。

自ら選んで食べる力を身につけ、主食、主菜、副菜をそろえてバランスのよい食生活をこころがけましょう。

## 副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になり、体の調子を整えます。色の濃い野菜・薄い野菜を組み合わせ、1食に2皿を目標に食べましょう。

## 主菜

たんぱく質の供給源になり、身体の血や肉をつくります。夕食に偏らず、1食に1皿程度、食べるといいですね。



## 主食

炭水化物の供給源になり、熱や体を動かすためのエネルギー源になります。毎食、しっかり食べましょう。

## 汁物

汁物は、野菜をたくさん使って、副菜の1品にするといいですね。1日1杯くらいにしましょう。

## もう一品

牛乳・乳製品や果物を摂ることで、カルシウム・ビタミンの補給ができます。1日1回食べるといいですね。

# 食事のバランスがくずれると……

やせたい願望が引き金となり、間違ったダイエットをしていませんか？ また、「眠たい、忙しい、食事は簡単に」などといったことから、食事は後回しになっていませんか？ そんなことでは、からだのバランスが崩れてしまいます。

## ○ やせも肥満もよくありません。まず、自分の体型を確認してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例えば、身長 160cm・体重 60kg なら、 $\text{BMI} = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$  になります  
BMI 指数の基準値 **22** は、一番病気にかかりにくい体型です。

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| 18.5 未満       | やせ : 抵抗力や体力の低下、貧血や骨粗鬆症に注意!     |
| 18.5 以上 25 未満 | ふつう                            |
| 25 以上         | 肥満 : 糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病に注意! |

## ○ 健康で過ごすために、適正体重を計算してみましょう

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例えば、身長 160cm なら、 $\text{適正体重} = 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$  になります。  
体重は、身長で 2 回割った値が 18.5~24.9 の範囲内になるようにしましょう。



## ○ 栄養が不足すると……

### 骨粗鬆症

カルシウム不足などの原因によって、骨の密度がスカスカになり、もろくなってしまう病気です。ホルモンの関係で圧倒的に女性に多く、骨量は 20~30 歳代をピークに、その後加齢とともに減少します。思春期までに骨量をしっかり蓄えておくことが大切です。

### 貧血

からだの中の細胞や組織に酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンが減少して、体内が酸欠になっている状態です。

#### 【主な症状】

- ・動機や息切れがする
- ・頭痛や目まいがする
- ・疲れやすい
- ・朝が起きにくい
- ・顔色が悪い

### 摂食障害

若い女性がやせようとダイエットして食べなくなり体重が減少すると、女性ホルモンのバランスがくずれ、月経がとまったり、排卵がおこらなくなるなど、さまざまな健康障害を引き起こします。

## 栄養が過剰になると……

### 糖尿病

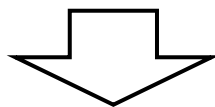
糖尿病とは血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が上がる病気です。血糖値の高値が続くと合併症を引き起こす可能性が高くなります。症状として、のどが渇く・多飲多尿・倦怠感等があります。

### 高血圧

高血圧により血管壁に高い圧力がかかると細動脈壁が厚くなり、動脈硬化が進行します。硬くなって弾力を失った血管に血液を送ることは心臓に負担をかけるため、心臓の筋肉が肥大して収縮力が弱くなり心不全の状態が起こります。また、脳では脳出血や脳梗塞が発生しやすくなります。

### 脂質異常症

脂質異常症とは血液中にふくまれるコレステロールや中性脂肪の量が、一定の基準よりも多くなる状態をいいます。血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めます。

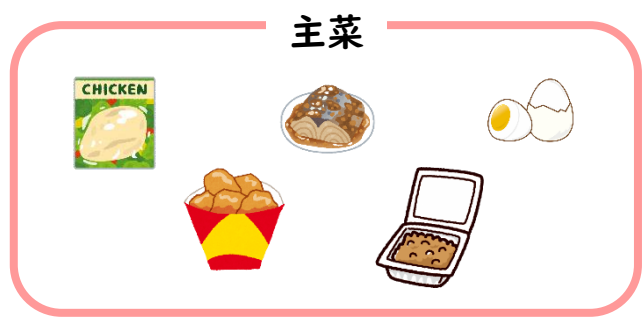


## 生活習慣病

偏った食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレス……こうした生活を続けていると生活習慣病をひきおこします。生活習慣病は本人が気づかないうちに進行します。



# コンビニ食の上手な選び方



副菜は、できたら1食2品は食べましょう。

乳製品や果物は、1日1回は食べましょう。

組み合わせ方の例



## 注意点

- ・味付けが濃く、塩分の摂りすぎになる。
- ・丼物など、炭水化物に偏る。
- ・野菜不足になりやすい。

## 改善点

- ・ドレッシングやソースは全部使わない。
- ・カップめんなどのスープは全部飲まない。
- ・炭水化物の量に気をつける。
- ・副菜を積極的に食べる。

## ○ 間食について

間食のエネルギーは **100kcal~200kcal** にしましょう。

栄養成分表示を見て確認し、食べる量に気をつけましょう。



【1個(70g)】  
60kcal



【1パック(200ml)】  
88kcal



【1/2枚(25g)】  
140kcal



【1切れ】  
210kcal



【1個】  
223kcal



【1本(500ml)】  
233kcal



【1個】  
266kcal



【1個】  
360kcal



【1袋(60g)】  
338kcal



【3個(Sサイズ)】  
460kcal

# 野菜や肉類の保存方法

## 野菜



たまねぎ

常温保存：1ヵ月  
・風通しのよい涼しい場所  
冷蔵保存：2週間  
冷凍保存：1ヵ月



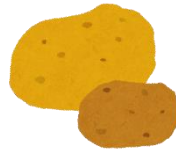
にんじん

冷蔵保存：2週間  
・1本ずつラップで包む。  
冷凍保存：1ヵ月



キャベツ

冷蔵保存：8～10日  
・キャベツの芯を切り取り、そこに湿らせたキッチンペーパーを詰める。  
冷凍保存：1ヵ月



じゃが芋

常温保存：1～2週間  
・風通しのよい涼しい場所  
冷凍保存：1ヵ月



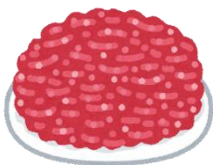
青菜

冷蔵保存：8日  
・青菜の根元が下になるように葉先が上になる立てた状態。  
冷凍保存：1ヵ月

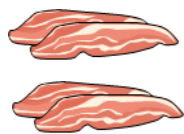
冷凍保存は、火を通さずに食べやすい大きさや使いやすい大きさにカットしてから冷凍をする。

※じゃが芋は冷凍保存には不向きですが、冷凍をする場合は、皮をよく洗って丸ごと冷凍する。

## 肉類



ひき肉



薄切り肉  
(牛肉・豚肉)



鶏もも肉  
むね肉  
ささみ



厚切り肉  
(牛肉・豚肉)

冷蔵保存  
肉類は消費期限(表示)で確認して期間内で食べる。

冷凍保存：1ヵ月  
1回に使う量や大きさに切り、肉がなるべく重ならないようにして、ラップで包み、フリーザーバックに入れて冷凍する。

# 調理をする前に

## 「だし」のとり方

和食の基本となる「だし」の取り方について、知っておくと便利です。

### ○ こんぶだし

あっさりとしただしのため素材の味を生かしたい料理に最適です。鍋物や湯豆腐、野菜の煮物などによく合います。

#### ■材料

昆布 5 cm  
水 500ml

#### ■作り方

- ① 昆布は濡れ布巾で汚れをふきとります。※だしの旨味が逃げてしまうので洗いません。
- ② 鍋に水と①をいれ、30 分間おきます。
- ③ 中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、火を止めます。 ※沸騰させると昆布のぬめりが出るので注意します。



### ○ かつおだし

一般的な和風だしです。みそ汁や煮物など、どんな料理にも使えて便利です。

#### ■材料（出来上がり 400ml）

・かつお節 一つかみ約 10g  
・水 500ml

#### ■作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を加えて火を弱めます。※強火でグラグラ煮るちかつおの臭みが出て、だしが濁ってしまいます。
- ② 30 秒間程煮て火を止め、しばらくおきます。
- ③ かつお節が沈んだら静かにこします。※絞ると臭みが出るのでゆっくりと待ちます。



### 市販のだし

さまざまな種類が市販されています。最近は素材にこだわり、化学調味料や塩分が入っていないものもあります。上手に使いましょう。

#### 【和風のだし】

- ・ かつおだしの素
- ・ いりこだしの素
- ・ 昆布だしの素

#### 【中華のだし】

- ・ 鶏がらスープの素
- ・ 中華だしの素

#### 【洋風のだし】

- ・ コンソメ
- ・ ブイヨン

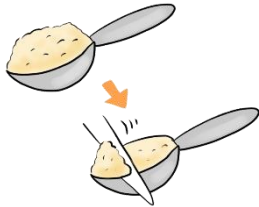
※ 固形と顆粒(粉末)があります。量を調節しやすい顆粒のものがオススメです。小分けのタイプは使い切りきりやすいです。



# 計量スプーンと計量カップの使い方

## 計量スプーンでののはかり方

【粉末の場合】



1杯

山盛りにすくってから、へらなどで表面をすりきりにする。



1/2杯

山盛りにすくってから、へらなどで表面をすりきりにする。すりきりにしたものを半分に切るように区切り、半量を除く。1/3、1/4も同様にはかる。

【液体の場合】

1杯：液体をギリギリまで入れて、表面張力で盛り上がっている状態

1/2杯：計量スプーンの 2/3 まで入れた状態

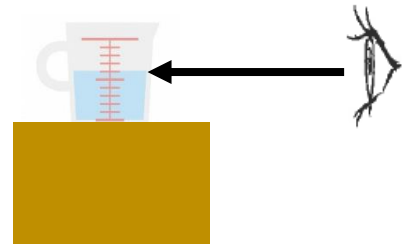
## 計量カップでののはかり方

【粉末の場合】

粉末はスプーンなどで計量カップに入れ、軽く下に打ちつけてならすようにしてはかる。

【液体の場合】

液体を入れてから計量カップを平らな場所に置き、横から目盛りを見てはかる。



標準計量カップ・スプーンによる重量表(単位g)

| 食品名                     | 小さじ1<br>(5ml/5cc) | 大さじ1<br>(15ml/15cc) | 1カップ<br>(200ml/200cc) |
|-------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|
| 水・酒・酢                   | 5g                | 15g                 | 200g                  |
| しょうゆ・みりん・みそ             | 6g                | 18g                 | 230g                  |
| 食塩                      | 6g                | 18g                 | 240g                  |
| 砂糖                      | 3g                | 9g                  | 130g                  |
| 油                       | 4g                | 12g                 | 180g                  |
| 小麦粉(薄力粉・強力粉)            | 3g                | 9g                  | 110g                  |
| 精白米・胚芽精米(1合 180ml=150g) | —                 | —                   | 170g                  |
| 無洗米(1合 180ml=160g)      | —                 | —                   | 180g                  |

## 計量に関する用語

少々：親指と人差し指の先でつまんだ分量

ひとつまみ：親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量



# お酒と上手につきあうために

20歳未満の飲酒は、「20歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関する法則」で  
**禁止**されています。

大人がお酒を飲むと、肝臓の中で酵素がアルコールを分解しますが、20歳未満では、その酵素が十分にありません。そのため、少量の飲酒でも血中アルコール濃度が急激に上昇し、急性アルコール中毒になる危険性があります。

| 酔いの4段階 | 症 状                         |
|--------|-----------------------------|
| 1 ほろ酔い | おしゃべり 脈が早くなる 陽気・はしゃぐ 判断力が鈍る |
| 2 酩酊   | ふらつく 吐き気 何度も同じことを言う 記憶が途切れる |
| 3 泥酔   | 立てない 意識がもうろう 支離滅裂な言葉 激しい嘔吐  |
| 4 昏睡   | ゆすっても反応しない 死の危険がある          |

## ○ アルハラ（アルコール・ハラスメント）

飲酒にまつわる嫌がらせや人権侵害、一気飲みの強要や罰ゲームで飲ませる、サークルの伝統と称して飲酒を強要する、酔った勢いでセクハラや暴力をする、執拗にからむ、などはすべてアルハラです。

一気飲みはしない！ させない！  
飲めない人には無理強いしない！

気を付けて！

ノンアルコール飲料も  
20歳を過ぎてから！！



## ○ お酒を上手に断るコツ

- ① 飲めない（飲まない）理由をはっきりと説明しましょう。  
言葉があいまいだと、相手のペースにずるずると引き込まれてしまいます。
- ② 相手が納得してくれたら、「また別の機会にお願いします」といったふうに、明るく笑顔でフォローすることも大切です。
- ③ それでもしつこくすすめてきたらその場を去るのもひとつの方法です。

# たばこは絶対に吸わない

20歳未満の喫煙は、「20歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関する法則」で  
**禁止**されています。

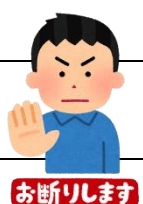
## ○ 20歳未満がたばこを吸うと…

大人よりも、習慣になりやすく、なかなかやめられない。

大人よりも、病気で死亡する危険性が高くなる。

20歳未満の体内では細胞分裂が活発に行われていて、有害物質を取り込みやすくなっています。そのため大人よりもたばこの害を受けてしまうのです。また、一度習慣になってしまうと、いざやめようとしてもイライラし、集中力がなくなり、吸わずにはいられなくなります。(ニコチン依存といいます)

## ○ たばこに含まれる主な有害物質

|       |   |   |
|-------|---|---|
| ニコチン  | 血管を細くし、心臓に負担をかける。<br>たばこをやめられなくなる作用。    |  |
| タール   | がんの原因になる物質のかたまり。<br>肺をどす黒くさせ、働きを低下させます。 |   |
| 一酸化炭素 | 血液中で酸素が運ばれるのを邪魔する。<br>息切れ、スタミナ不足をおこします。 |   |

※200種類以上の有害物質、40種類以上の発がん物質が含まれています。

## ○ たばこを吸うとすぐに起こるからだの変化

- ・食欲がなくなる
  - ・口臭がする
  - ・せきや痰が出やすくなる
  - ・食事をおいしく感じられなくなる
  - ・たばこくさい
  - ・めまいがする
  - ・息切れしてスタミナがなくなる
  - ・歯が黄色くなる
- ・学習力が落ちる  
・肌があるる  
・吐き気がする  
・頭がクラクラする

ぜんぜん まして、ほんとに  
かっこよくない…

### 電子たばこは人体に無害？

年齢を問わず浸透してきている電子たばこ。従来のたばこよりも手軽そうに見えますが、内容物を電氣的に燃焼、酸化させる過程で、発がんのリスクがある物質を生じさせる可能性があります。安易に手を出すのはやめましょう。



# 薬物の危険は身近に迫っています



## ○ 薬物乱用の何が怖い？

- ！ 脳が侵されて、心も体もめちゃくちゃになる。
- ！ 自分の意志では止められなくなる。
- ！ 薬物乱用により、凶悪な事件を起こす。
- ！ 友達や家族を失う。

## 警告!

<< これは危険 >>

「化粧品やコンタクトレンズ、海外のほうが安いし買ってみようかな…」

→海外から個人輸入した医薬品、医療機器、化粧品等は品質が保証されていません。  
安易に購入・使用するはやめましょう。

## ○ きっぱりと断わる勇気を持つ

薬物乱用は友人や先輩から誘われて、つい始めてしまうケースもあります。  
悪い誘いをする人は、自分にも罪悪感、孤独感があるのです。  
たった一人の自分を守るために、断わる勇気を持ってください！  
自分だけは大丈夫と思っていても、どんな誘惑があるかわかりません。

悪い誘惑にはどんな時でもきっぱりと「NO!!!」



## ○ 動画で啓発!

【薬物乱用防止動画・啓発メッセージ等】

(公益財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター) →



## ○ 情報はこちらから



STOP the 薬物! ([@StopTheDrug](#))

苦しい状況から脱するための手段として、薬物を乱用する人が増えています。  
辛くて逃げだしたくなかったときに頼れる人や自分の居場所をみつけておきましょう。

☎ 薬物乱用防止相談窓口 →



# 自分の体を知りましょう（女性の月経と妊娠）

女性の体は1ヶ月で月経期→低温期→排卵期→高温期と変化します。基礎体温をつけておけば、自分が今、どのサイクルにいるのか把握できます。

自分の体を知るために、月経周期や基礎体温をつけましょう。

携帯やスマホのアプリを使って簡単に計算できます。



## ○基礎体温をつけると、こんなことがわかります！

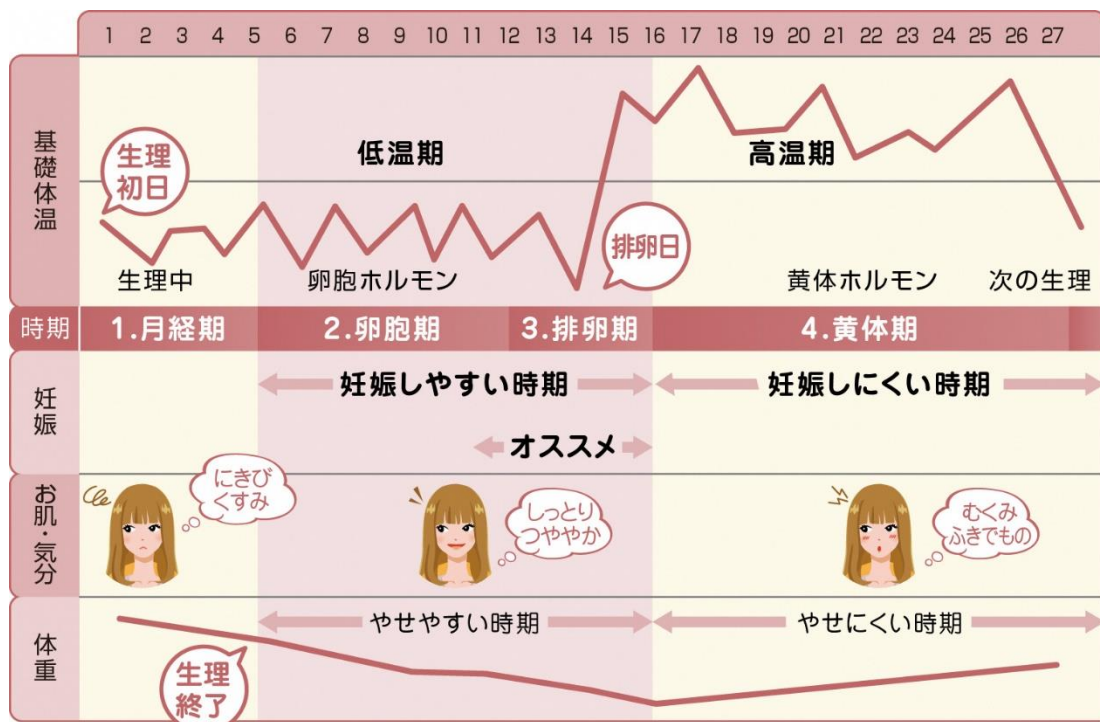
- 1 次の生理が予測できる
- 2 体調が良い時期、悪い時期を知ることができる
- 3 妊娠しやすい時期の目安が予測できる
- 4 きちんと排卵できているかどうか確認できる
- 5 女性ホルモンが分泌されているか確認できる
- 6 妊娠の可能性を早期にチェックできる
- 7 流産の可能性が早期にチェックできる
- 8 更年期症状の早期発見に役立てられる

## ○排卵・月経予定日を知りましょう

月経は、排卵が起こってから2週間（1～2日の誤差）経つと訪れます。

これは月経周期が短い人でも、長い人でも不規則な人でも変わりません。

10代や20代前半の時期はストレスやダイエットなど簡単なことで排卵の周期が乱れがちです。排卵日の予測や月経の予測は難しいです。



## ○基礎体温を測りましょう

女性は月経の周期によって基礎体温が変化します。

毎日基礎体温を測り体温表に記入することで、そのパターンから排卵日の他、月経周期や体のリズム、卵巣が機能しているかなどを推測することができます。

起床直後（朝の寝床で体を動かす前）に、毎日同じ時間帯に婦人体温計で測るのが基本です。また、口の中で測るのが基礎体温の特徴です。舌の下にはさみこんで、じっと安静にしましょう。卵巣機能が正常で、きちんと排卵している周期の基礎体温は、低温期と高温期という二層に分かれます。

妊娠している場合は、ホルモンの影響で予定日になっても月経が訪れず、体温もさがりません。月経がなく、17日以上も高温期が続く場合は妊娠していると考えられます。

### 基礎体温の測り方 朝 目が覚めたら寝たまま体温計測

目が覚めたら起き上がらずにそのまま体を動かさないように検温をします。体温計の先端を舌口の中、裏側に入れて口を閉じて測定をしてください。



#### 計測をするときのポイント!

- ▶ 検温位置は舌の裏。舌小帯(すじ)の両側が正しい位置
- ▶ 検温中は起き上がったり、動き回ったりしない!
- ▶ なるべく毎朝同じ時間帯、一定の時刻に計測!
- ▶ 枕元などに体温計を置いて、すぐ測れるように

## ○月経前症候群とは?

月経前、3~10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快または消失するものを月経前症候群といいます。



まず、症状日記をつけて病状を把握することで、対処しやすくなります。症状と付き合うために、自分のリズムを知って気分転換やリラックスする時間を作ったり、自分が心地良いと思えるようセルフケアを探してみましょう!

症状が重い場合には、排卵抑制療法や症状に対する治療法などもあるので、相談してみましょう!

# 望まない妊娠を防ぐためには



「今、妊娠して困る」という立場にあるなら、男女ともに避妊の正しい知識を持ち、確実に実行することは、10代の未完成な体を守るために必要なことです。

避妊はパートナーと二人で考えるのが基本です。話し合ったとしても、確実に実行しなければ意味がありません。避妊をおろそかにして、望まない妊娠をしてしまったとき、リスクを負うのは常に女性です。ムードに流されて後で後悔しないためにも、嫌なときははっきりと断りましょう。

「自分の体は自分で守る」という意識を持ち、相手任せにしないことが大切！

## ○代表的な避妊方法

**100%安全で確実な避妊方法はありません！**

|  |   |
|--|---|
| コンドーム<br>         | 薄いゴム（合成樹脂）製の袋を男性の陰茎に装着して、精子が膈内に入るのを防ぐ方法。エイズをはじめ、性行為感染症（STD）の予防にも効果があります。    |
| ピル<br>（経口避妊薬）  | ピルは、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）擬似妊娠状態を作ることによって排卵そのものを止めてしまうので、避妊効果が高いです。 |
| IUD（子宮内避妊具）<br> | IUDとは、子宮内避妊具です。子宮内に異物を入れて、受精卵の着床を防ぐ避妊方法です。                                  |

## ○効果のない避妊法

|          |   |
|----------|---|
| 膈外射精     | 射精前の分泌液中にも、精子は混じっています。外性器付近に射精した場合、精子が子宮に到達することもあります。男性任せのコントロールにも、信用ができません。                                |
| すぐに洗う    | 射精後、ビデなどですぐに洗えば大丈夫と考えている人も多いようですが、射精されるのは、子宮口のすぐ手前。また、精子の進む速さは秒速10メートルとも言われています。洗い流すことなど不可能で、全く避妊の効果はありません。 |
| 女性上位の性交渉 | 女性上位で性交すると、精子が外に流れるうえ、重力に逆らって上れないので妊娠しにくいというのもウソです。どんな体位であろうと精子は卵子を求めて進んでいきます。                              |



## ○緊急避妊

避妊に失敗したときなどに服用して、望まない妊娠を回避するための方法です。緊急避妊は、性交後に避妊を目的で服用するホルモン剤のこと。避妊の最終手段。一般的に「アフターピル」や「モーニングアフターピル」と呼ばれています。基本的に72時間(3日間)以内、できるだけ速やかに緊急避妊薬を内服します。産婦人科医の診察が必要で、費用がかかります。正確に使用した場合でも、約2%の妊娠を防止できないといわれています。

### 思春期・FP相談 LINE

思春期の体についての心配ごとについて、専門の相談員が回答します。  
【受付時間：平日 10:00～16:00（祭日・年末年始除く）】

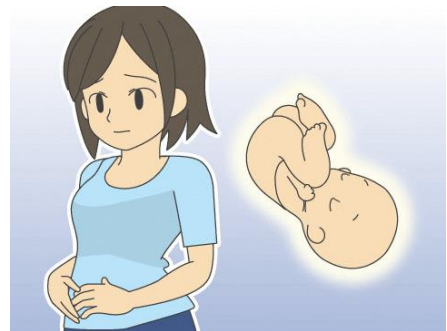
※症状がある場合、急いでいるときは医療機関を受診してください。  
※個々の症例について診断はできません。



## ○人工妊娠中絶について

人工妊娠中絶は妊娠週数によって、手術の可能な期限が法律で決まっています。ただし、人工妊娠中絶によって、尊い命が失われるということを忘れてはなりません。

初期中絶…妊娠11週まで。  
中期中絶…12週から21週まで。  
    役所へ死産届を提出する必要がある。  
    手術の方法もかなり複雑。  
22週以降…手術はできない。



10代の妊娠は、誰にも相談できずに病院へ行きそびれる場合が多くあります。妊娠と気付いたらひとりで抱え込まずに、信頼できる大人へ相談し、最善の方法を一緒に考えましょう。

子どもを産み、育てるということは、24時間ずっと赤ちゃん中心の生活をするということです。あなたは必然的に親となり、周囲からは一人前の大人とみなされます。時間もお金も、自分のすべてを赤ちゃんに注ぎ込む覚悟が必要です。

もちろん若くして出産するメリットもあります。自分の人生を大切にしてください。



# 性感染症は他人事ではない！

無防備な性交渉により、妊娠の恐れだけでなく、性感染症が増えています。性感染症には、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、性器ヘルペス感染症、尖圭コンジローマ、梅毒などがあり、現在、性器クラミジアに感染する若者は増加しています。

性感染症の中には、不妊症の原因になるもの、妊娠中や出産のときに胎児にうつしてしまうもの、現在の治療では完全に治すことができないものもあるので注意が必要です。

**性感染症のサイン**

- 性器やそのまわりがはれたり、水ぶくれやブツブツができた
- 性器やそのまわりがとてもかゆい・痛い
- おしっこをすると痛い
- おしっこに血やウミが混じる
- おりものの色が異常、ひどくにおう、急に増えた

気になるときは急いで  
産婦人科・泌尿器科・皮膚科へ！

**しかし！多くの感染症には自覚症状がない！**

## ○自分だけは大丈夫!とは言いきれない

一度でも感染者との性交渉があった人と、性交渉をすることで、性感染症は広がっていきます。性感染症に感染した場合、パートナーも感染している可能性があります。検査、治療はパートナーと同時に受けることが重要です。

## ○予防が大切です！

- 初めての性交からコンドームを使用する。
- 不特定多数の人と性交を避ける。
- ピルでは、性感染症を予防できないことを知っておく。

**◎最も効果的なのは、性的接触をしないことです！**

# ちゃんと寝てますか？

15～19歳男女の  
1日の平均睡眠時間は  
460分(7時間40分)。  
※休日も含む

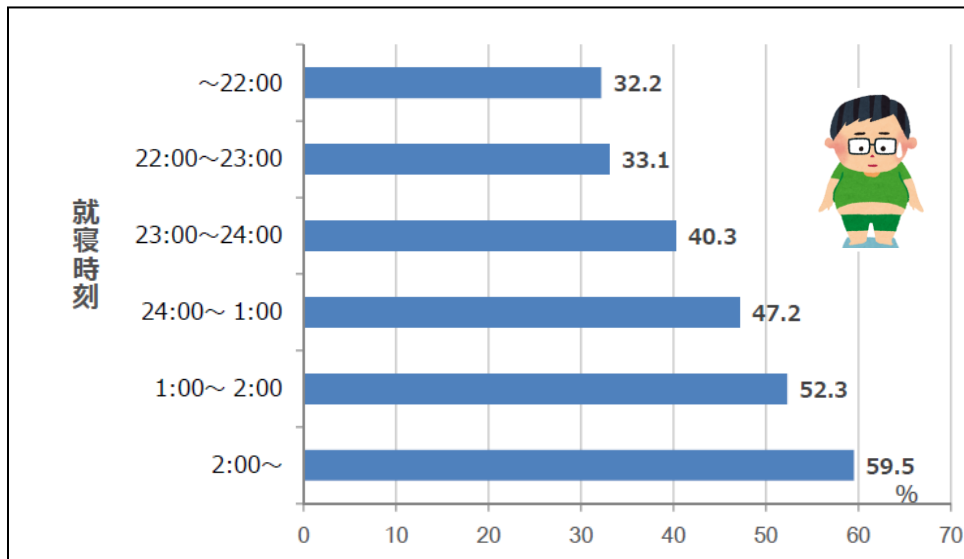


## 睡眠不足はなぜ問題？

課題や仕事、ゲームに動画…やっぱり夜更かしは体に負担！

- ・就寝時刻が遅い子ども … その後、体重が増加
- ・就寝時刻、起床時刻が遅い生徒 … 学業成績が悪い
- ・就寝時刻が遅い生徒 … メンタルヘルスに所見のある割合が多い

## ▽メンタルヘルスに所見のある生徒の割合



※ 全国の中高生を対象とした研究 (Kaneita Y.,2006)

就寝時刻が遅いほど、こころに何らかの問題をきたしやすい。

こころの健康が保たれないことにより、新たに睡眠障害を引き起こすこと、反対に、睡眠障害がその後のこころの不調を引き起こしやすくなることが報告されています。睡眠とこころの健康は密接に関係していて、お互いに必要十分条件ということですね！

夜勤などの仕事の都合、テスト前の追い込みなどにより、どうしても睡眠時間が短くなったり、不規則になったりする人もいます。短い時間でも睡眠の質を高め、疲れやストレスをためない方法を考えてみましょう！(☞次ページ)



# 良い睡眠で、こころもからだも健康に



## 休日の寝だめは NG!

これまでの睡眠不足を補うことはできますが、翌週の睡眠時間を溜めることはできません。睡眠リズムを崩す原因にもなるので注意が必要です。



## 体内時計のしくみ

起床後、太陽の光を浴びる



体内時計のリズムがリセット



15~16 時間後に眠気が出現

朝、目が覚めたら、なるべく早く日光を浴びるようにしましょう。

## リラックスできる環境づくり

音楽 アロマ  
体操 ストレッチ  
入浴 深呼吸など



良い睡眠のためには、眠るための環境を。

リラックスすると、ネガティブな思考や感情が生じにくくなります。無理に眠ろうとすると逆にリラックスできなくなるため、30 分以上眠れないときは一度寝室を離れましょう。

## 「寝すぎて眠い」は正しい!?

健康な人の睡眠時間は一定の範囲内です。必要以上に長い間、寝床につくと、中途覚醒(途中で目が覚めること)が増え、熟睡感が損なわれます。



↑健康づくりのための睡眠指針

苦しいときは専門家に相談を。

寝つけない、熟睡感がない、十分寝ても日中の眠気が強い…  
ひとり眠れないでいることはつらく孤独感を感じるものです。  
我慢せず相談しましょう。



# 人間関係とコミュニケーション

人間関係って  
むずかしい...



人それぞれに価値観や考え方があり、大事にしている物・考え・人なども異なります。互いの思いや考えを尊重しつつ、話し合いながら、互いの関係性を作りあっていくのです。

## アサーティブコミュニケーション

…お互いを尊重しながら意見を交わすこと。

### 〈4つの要素〉

#### 「誠実」

自分にも相手にも嘘をつかない。自分の感情を抑え過ぎず、本当の気持ちを相手に伝える真摯な態度を心がける。

#### 「対等」

上司と部下、スタッフとお客様などのように、立場を理由に自己主張を曲げたり、我慢したりしない。また立場を利用して自分の意見を押し付けない。

#### 「率直」

感情的にならず、自分の気持ちを率直に伝える。相手の顔色によって発言を変えたり、人から伝え聞いたような話し方にしたりしない。

#### 「自己責任」

責任は自分にあると言う自覚をお互いが持つ。自分の意見が受け入れられなかったり、相手の発言に言い返せなかったりしても、結果を受け入れる。

### 〈アサーティブな伝え方のポイント〉

- ① 明るく明瞭な声で、メリハリある話し方
- ② 堂々とした立居振舞（立ち方、手元、足元）
- ③ 視線はしっかりと相手を捉える
- ④ 感情や評価、判断は“Iメッセージ”で「私は…と思います」
- ⑤ 相手を責めず、相手の考えをまずは受け入れる

## 上手な断り方

自分の気持ちを固め、相手の顔を見て、理由は具体的に伝える。

**依頼するとき** クッション言葉 → 依頼内容（わかりやすく） → 理由 → 感謝

**断るとき** クッション言葉 → 断りの言葉（率直に謝る） → 理由 → 代替案・提案

～ クッション言葉（例）～

「恐れ入りますが」、「失礼ですが」、「お手数をおかけしますが」、「ご都合がよろしければ」、「申し訳ありませんが」、「恐縮ですが」等

# こころの健康と自殺予防

## 日本の若者(10~30歳代)の死因第1位は「自殺」です。

「厚生労働省人口動態統計(令和4年)」より

### 自殺の背景には…

- ・こころの問題
- ・病気の悩み
- ・生活困窮
- ・育児疲れ
- ・介護疲れ
- ・人間関係
- ・過労
- ・いじめ
- ・孤立 等



様々な要因が複雑に絡んでいることが多く、精神的に追い詰められた結果、自殺以外の選択肢が考えられない状況に陥ってしまいます。追い込まれる前に対処し、予防することが大切です。

### こんな気持ちになることはありませんか？

心配事があって眠れない、食べられない、イライラが消えない、自分はだめな人間だ、誰かに迷惑をかけている、消えてしまいたい……。

### つらい思いをしたときは……

- ・呼吸をする
- ・気持ちを紙に書き出す
- ・適度な運動
- ・大声を出す、歌を歌う
- ・景色を眺める
- ・しっかり休息をとる

### ストレスコーピング 3つの“R”

ストレスコーピング＝ストレスのもとにうまく対処すること。

Rest: 休息、休養、睡眠

Recreation: 運動や旅行などの趣味娯楽、気晴らし

Relax: ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

7秒



10秒



### ★自分でできる方法をたくさん持っておきましょう!★

ストレス解消法の落とし穴 ~逆効果とならないよう注意しましょう~

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 「自分へのご褒美にショッピング♪」    | → 思わぬ出費で生活が苦しくなり後悔   |
| 「気晴らしに外食して贅沢!」       | → 癖になると食生活の乱れや体への悪影響 |
| 「所かまわず仕事やバイトの愚痴」     | → 人間関係のもつれや情報漏洩のリスク  |
| 「ゲームやギャンブルで現実逃避タイム♪」 | → 依存症、視聴覚への悪影響、過度な課金 |
| 「飲まんとかってられん! 晩酌!」    | → 依存症や身体上の悪影響        |

\* 依存症は病気です。専門の医療機関でしっかり治療して、家族や周囲の人の協力も必要です。心配だと感じたら、医療機関や地域の保健センターに相談して下さい。

# ひとりで解決しようとしな

## 大切なのは誰かに話すこと

信頼できる人や機関など、誰かに話すことで気持ちが軽くなります。言葉にすることで、モヤモヤが整理されることもあります。まずは「聞いてほしい」と伝えましょう。

### 相談先の例

家族、友人、学校の先生、職場の上司や同僚、地域の保健センターなど

★自分の気持ちをわかってくれる人に出会うのは大変なことです。

「言ってもダメ」とあきらめず、少なくとも 3人 に話してみましょう。

もしも、

「誰にも言わないで」



と、悩みを打ち明けられたら…

「消えてしまいたい」

「生きていても意味がない」と言われたら…



「自分たちだけでは解決できないから  
一緒に誰かに相談してみよう」

## 悩みを打ち明けられたとき、声をかけるとき…「TALKの原則」

|             |   |
|-------------|---|
| ① Tell      | 言葉に出して心配していることを伝える。   |
| ② Ask       | 消えたい、死にたいという気持ちについて率直にたずねる。<br>決して否定せず、相手の心がどのくらい自殺に傾いているか確認する。 |
| ③ Listen    | 絶望的な気持ちを傾聴する。死を思うほどの深刻な状況にあることを理解し、受け止める。決して否定や批判をしない。          |
| ④ Keep Safe | 安全を確保する。危険と判断したら一人にせず、周囲にも支援を求める。                               |

◎まずは相手の話を遮らずに受け止めること。相談された側も一人で抱えこまないこと。

## 保健師って？

県や市町村に所属し、皆さんの健康を支える仕事をしています。赤ちゃんから高齢者、健康な人から病気や障がいのある人、すべての住民を対象に、あらゆる悩みや課題に対し、寄り添って、どうしたらいいか一緒に考えます。悩みがあってどこに相談したらいいかわからない、話を聞いてほしいというときなど、気軽にお声掛けください。地域の保健センターでお待ちしております！

自分では抱えきれないこころの痛みを相談する場所があります。

# こころの相談窓口

【愛媛県内 こころの健康・悩みなどの相談窓口】

令和5年12月現在

| 相談内容                              | 相談窓口                           | 電話番号   | 相談日時   |
|-----------------------------------|--------------------------------|--|--|
| 心の悩み相談                            | 社会福祉法人<br>愛媛いのちの電話             | 089-958-1111   | 365日 12:00~24:00   |
|                                   | 一般財団法人<br>日本いのちの電話連盟           | 0120-783-556   | 毎日16:00~21:00<br>毎月10日8:00~翌朝8:00                                  |
| 自殺について悩んでいる方の相談                   | こころといのちの<br>ほっとダイヤル相談          | 0120-188-556   | 月~金曜日 17:00~翌9:00<br>土、日、祝日 24時間                                   |
|                                   | こころといのちの<br>ライン相談              | QRコード<br> | 日、水、木曜日 18:00~22:00<br>(最終受付 21:30)<br>(水、木曜日が祝日、年末年始の場合も対応します)    |
| うつ病に悩む<br>本人、家族、企業<br>の方の相談       | NPO 法人こころ塾                     | 089-931-0702   | 月~金曜日 10:00~15:00<br>土曜日 9:00~12:00(要予約)<br>(日曜・祝日休み)              |
| 生きづらさや自殺<br>について悩んで<br>いる方の相談     | NPO 法人<br>松山自殺防止センター           | 089-913-9090   | 月・水・金曜日 20:00~23:00<br>○自死遺族のつどい<br>毎月第一土曜日 13:30~16:00            |
| 心の問題や精神的な<br>悩みの相談                | こころのダイヤル<br>(愛媛県心と体の健康センター)    | 089-917-5012   | 月・水・金曜日 9:00~12:00<br>13:00~15:00<br>(祝日・年末年始を除く)                  |
| 心の病気、精神保健に<br>関する<br>相談           | 愛媛県心と体の健康<br>センター              | 089-911-3880   | 月~金曜日 8:30~17:15<br>(祝日・年末年始を除く)<br>(※面接相談は要予約)                    |
|                                   | 宇和島保健所                         | 0895-22-5211<br>(内線 275・283)   |  |
|                                   | 城辺保健福祉センター                     | 0895-73-7400   |  |
| 思春期の悩みや不安<br>に対する相談               | 思春期精神保健相談<br>(愛媛県心と体の健康センター)   | 089-911-3880   | 電話相談 8:30~17:15<br>月~金 (祝日を除く)<br>面談相談 毎週火曜日 完全予約制<br>(祝日・年末年始を除く) |
| 不登校・ひきこもり・ニート状態にある若者への働くこと等に関する相談 | 愛媛県ひきこもり相談室<br>(愛媛県心と体の健康センター) | 089-911-3880   | 電話相談 9:00~17:00<br>月~金(祝祭日・年末年始を除く)<br>来所相談 予約制                    |
| アルコール、薬物、ギャンブル等<br>依存の相談          | 愛媛県心と体の健康センター<br>(依存症相談拠点)     | 089-911-3880   | 月~金曜日 8:30~17:15<br>面接相談:要予約<br>(祝日・年末年始を除く)                       |

※学校や職場によっては保健室のようなところがあります。一人で悩まず、早めに相談しましょう。

お手持ちのスマホから相談できます。

電話番号や時間は、急遽変更されるがあります。  
くわしくはこちら→

愛媛県 自殺対策に係る相談窓口一覧



| 相談窓口   | LINE Twitter 等  | 相談時間   | 運営団体                                 |
|--|---|--|--------------------------------------|
| <b>生きづらびっと</b><br>SNS やチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へつなぎも行う。様々な分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行う。  |  <br>ID 検索<br>@yorisoi-chat<br><br>チャット<br><a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a>   | 《LINE》<br>毎日<br>17:00~22:30<br>(22:00 まで受付)<br>《チャット》<br>月・水・金・土<br>11:00~22:30<br>(22:00 まで受付)  | 特定非営利活動法人<br>自殺対策支援センター<br>ライフリンク    |
| <b>こころのほっとチャット</b><br>主要 SNS (LINE、Twitter、Facebook) 及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる。相談内容等から必要に応じて対面相談・電話相談 (一般回線の他に通話アプリ (LINE、Skype 等) にも対応) 及び全国の福祉事務所・自立相談支援期間・保健所・精神保健福祉センター・児童相談所・婦人相談所・総合労働相談等の公的機関や様々な分野の NPO 団体へつなぎ支援を行う。 | LINE・Facebook<br>@kokorohotchat<br> <br> <br><br>チャット<br><a href="https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/">https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/</a> | 《LINE・Facebook》<br>毎日<br>1回 50分/1日 1回まで<br>第1部 12:00~15:50<br>(15:00 まで受付)<br>第2部 17:00~20:50<br>(20:00 まで受付)<br>第3部 21:00~23:50<br>(23:00 まで受付)<br>早朝 月曜 4:00~6:50<br>(6:00 まで受付)<br>《チャット》<br>毎月1回<br>最終土曜日から日曜日<br>24:00~5:50 | 特定非営利活動法人<br>東京メンタルヘルス・スクエア          |
| <b>あなたのいばしょチャット相談</b><br>24 時間 365 日年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。ここはいつでも、だれでも相談できます。あなたの秘密は、守ります。まずは、話してみませんか。   | <br>チャット<br><a href="https://talkme.jp">https://talkme.jp</a>  | 24 時間 365 日  | 特定非営利活動法人<br>あなたのいばしょ                |
| <b>10 代 20 代の女の子専用 LINE</b><br>10 代 20 代の女性のための LINE 相談  |     | 毎週月・水・木・金・土<br>10:00~22:00<br>(21:30 まで受付)   | 特定非営利活動法人<br>BOND プロジェクト             |
| <b>チャイルドライン</b><br>18 歳までの子ども専用。電話 (0120-99-7777) とチャットによるオンライン相談を実施。  |    | 電話 毎日<br>16:00~21:00<br>(12/29~1/3 休み)<br>チャット 16:00~21:00   | 特定非営利活動法人<br>(NPO 法人) チャイルドライン支援センター |

### 他人ごとではない 心の病

高校生の年代は、統合失調症などのこころの病の好発年齢であり、大人と同じようにこころの病が自殺の危険と密接に関連します。早期に発見して、適切な治療に結びつけることが重要です。

眠れない、やる気がでない、食欲がない、逆に食べ過ぎてしまう等々、いつもと違うと感じたときは、心療内科や精神科クリニックなどに相談しましょう。「病院は敷居が高い…」と言う方は、上記の SNS 相談や電話相談、地域の保健センターなどを訪ねてみてください。

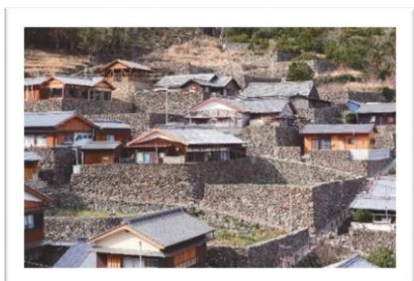
また、友人や家族など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合も、相談を勧めるか、受診に付き添ってあげてください。



愛媛県の最南端

## 愛のあふれる町 愛南町

おすすめの場所や特産品を  
ご紹介します！



### 外泊 石垣の里

西海地域にある漁業が盛んな  
小さな集落「外泊」  
愛南町でも独特な家並みを形成し  
どこか懐かしく心安らぐ場所です。

### 須ノ川公園

シュノーケリング、シーカヤック  
キャンプなどが楽しめます。  
友達とのリフレッシュにぜひ！



### 篠山

山岳信仰の霊地である篠山  
4月下旬にはアケボノツツジ  
シャクナゲなどが山一面に咲き  
見事な景色が楽しめます。  
ぜひ一度訪れてみては？

# 愛南町おすすめピックアップ！



### 南レク城辺公園

テニスコートや野球場  
運動場などを兼ね備えており  
リフレッシュに最適な総合公園です。  
春は美しい桜の景色を楽しめます！



### 愛南びやびやかつお

愛南町の『町の魚』カツオ

- ① 一本釣り、または曳縄釣りのもの
  - ② すぐ活け締め、血抜き処理
  - ③ 釣り上げたその日の内に水揚げ
  - ④ 水揚げ後「スラリーアイス」で保管
  - ⑤ 愛南漁協が管理、品質の確認
- この5つの条件を満たしたものが  
「びやびやかつお」と呼ばれます。  
他とは違う新鮮さが売りです！

### 愛南ゴールド(河内晩柑)

果汁が多く、苦みが少ない柑橘  
愛南町が生産日本一を誇ります。  
そのまま食べても  
ジュースにしてもおいしい  
愛南町産の柑橘です！

~XE~



この冊子に関するご意見、ご感想をお待ちしています!  
メール:[hokenfukushi@town.ainan.ehime.jp](mailto:hokenfukushi@town.ainan.ehime.jp)  
件名「新生活応援 BOOK」をつけて送ってください。



### 保健師・栄養士への問合せ・相談はこちら

愛南町役場保健福祉課 健康増進係 72-1212  
城辺保健福祉センター 健康増進係 73-7400

