

けんこう  
健康サポーター

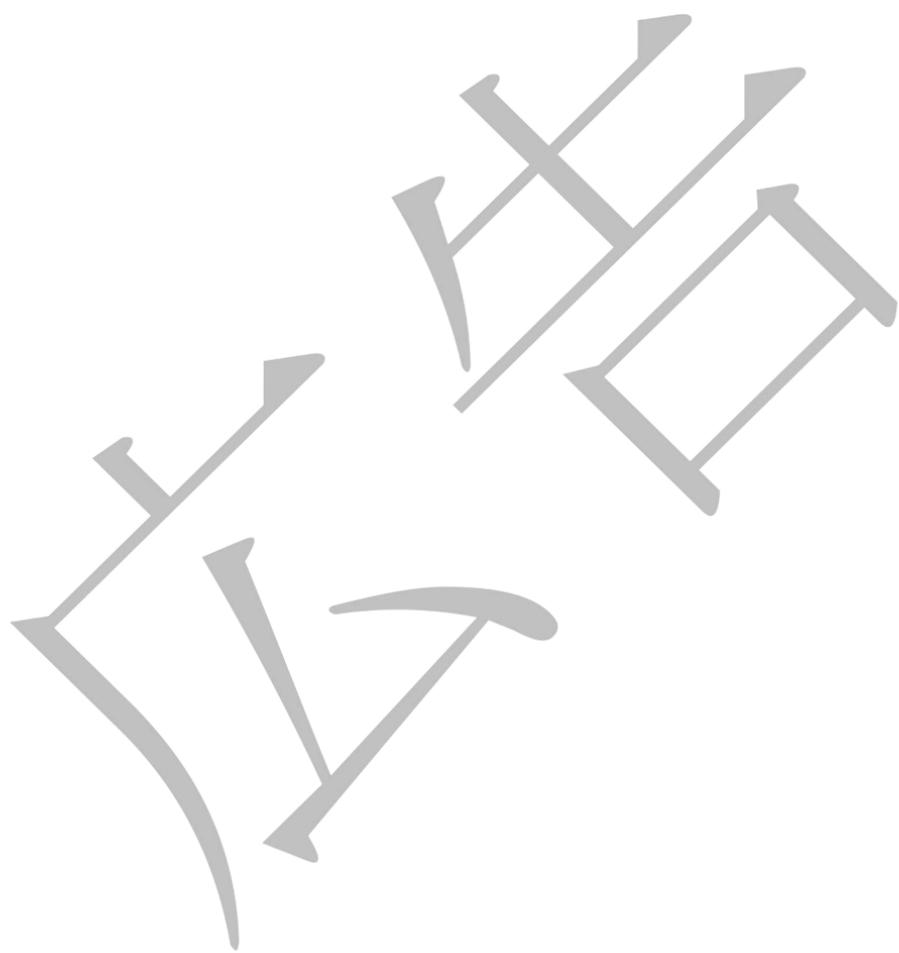
# えむぞう

くん

メンタルヘルス編<sup>へん</sup>



みんな! えむぞうくんといっしょに  
健康<sup>けんこう</sup>のことおはなししよう♪



けんこう  
健康サポーター

# えむぞうくん



うつ病ってどんな病気? ..... 6 ページ  
 心にも傷がつくんだぞう! ..... 8 ページ  
 よくあるからこそ気をつけようだぞう!! ..... 10 ページ  
 「クセ」じゃなくて「病気」かもしれないぞう! ..... 12 ページ  
 妄想や幻覚はそれとわからない? ぞう! ..... 14 ページ  
 子どもだって心療内科...だぞう! ..... 16 ページ

なま 怠けているわけじゃないんだぞう!... 18 ページ  
 えーびーえいせいー ADHDなのかも...だぞう! ..... 20 ページ  
 けーわい ひと KYの人って?...だぞう! ..... 22 ページ  
 こころ からだ 心と体はつながっているんだぞう!... 24 ページ  
 あら びょう 新たな「うつ病」だぞう! ..... 26 ページ  
 うつと寄り添うだぞう! ..... 28 ページ



けんこう  
**健康あい**

ちゅうがく ねんせい あか げんき  
 中学1年生。明るくて元気がいい  
 ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

とても物知り  
 健康家の知恵袋。



パパ

いざという時は  
 頼りになるぞ!

ママ

やさしくて  
 料理上手だよ!

おじいちゃん

何でも作って  
 くれるんだ!



## 健康ユウキ

しょうがく おんせい  
小学4年生。

ちよっと気が弱いけどやさしい男の子。  
サッカーが大好き。



## えむぞうくん

メディカル星から地球のことを  
勉強しにきた男の子。

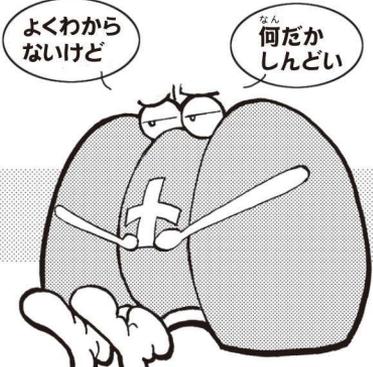
食いしん坊なのがたまにキズ？

# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

うつ病ってどんな病気？

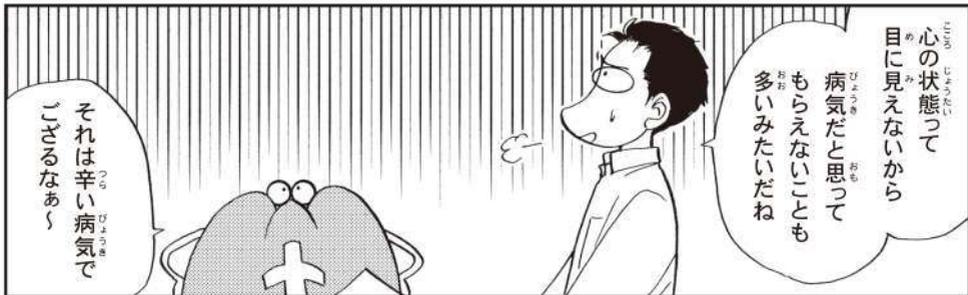
気分が落ち込んでやる気が出ない  
悪いところはないのに胃腸の具合が悪い  
などなど…うつ病のサインかもしれません。  
あなたのまわりで辛そうな人はいませんか？



作・画/あさみさとる

監修/西松能子 (立正大学心理学部 教授・博士(医学))





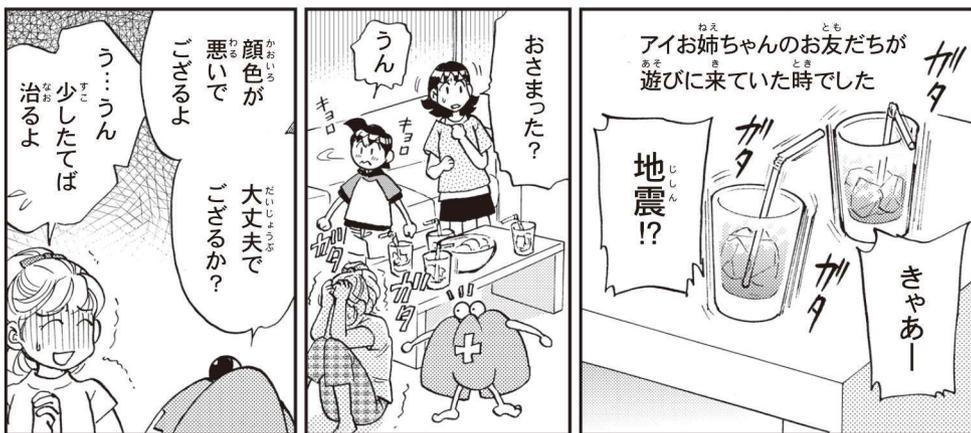
# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

こころ きず  
心にも傷がつくんだぞう!

だいじしん さいがい ぼうりょく う こころ きず  
大地震などの災害や、暴力を受けたことで心に傷を  
う じちじょうせいかつ  
受け、日常生活もままならなくなることがあります。  
こころ きず なお  
心の傷を治すことはできるのでしょうか?

作・画/あさみさとる  
監修/西松能子 (立正大学心理学部 教授・博士(医学))









# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

「クセ」じゃなくて「病気」かもしれないぞう!

ただの「クセ」「こだわり」が自分を追い込んだり  
人間関係を壊す原因になっていませんか?

作・画/あさみさとる  
監修/西松能子 (立正大学心理学部 教授・博士(医学))





# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

もうそう げんかく  
妄想や幻覚はそれとわからない? ぞう!

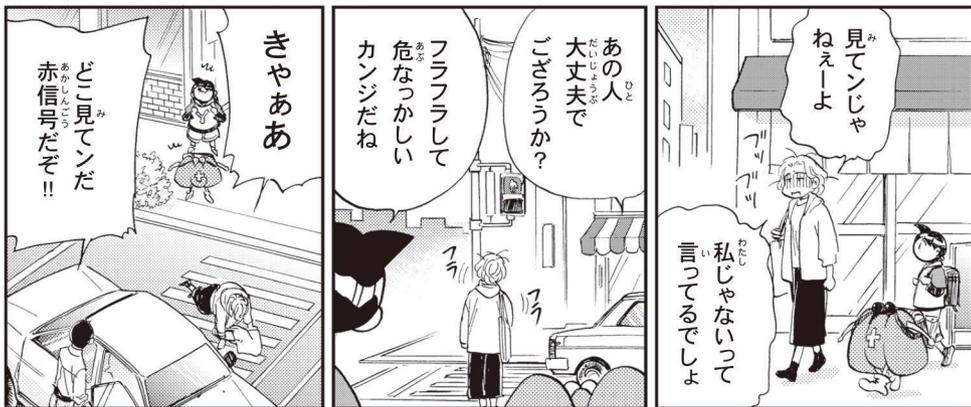
もしかして自分はいじめられてる?

わるくち い わら  
悪口を言われたり笑われたり…

でもそれは心の病が思わせているのかも…

作・画/あざみさとる

監修/西松能子 (立正大学心理学部  
教授・博士(医学))





# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

こどもだって心療内科…だぞう!

こどもの不登校の原因は多様です。

専門家によるカウンセリングで、  
一人一人にあった対処法を考えましょう。

えむぞうが学校に  
行ってる間に

どの  
ママ殿が  
おいしいケーキを  
食べてるかも…

ふあん  
不登校  
しんばい  
心配だ

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 立正大学心理学部  
教授・博士(医学)



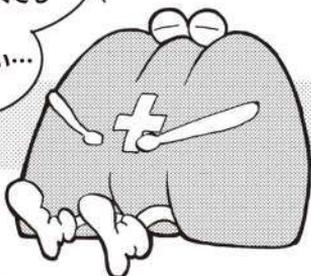


# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

えむぞうが  
学校に  
行かなくても

だれも  
誰も困らない…



なま  
怠けているわけじゃないんだぞう!

がつ れんきゅう あ ごろ しょくば がっこう  
5月の連休明け頃から職場や学校に  
行けなくなる人たちがいます。

もし、あなたの周りにそんな人がいたら、  
どうしますか？

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 (立正大学心理学部  
教授・博士(医学))



※症状が重く、深刻な時は専門医への受診をおすすめします。



# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

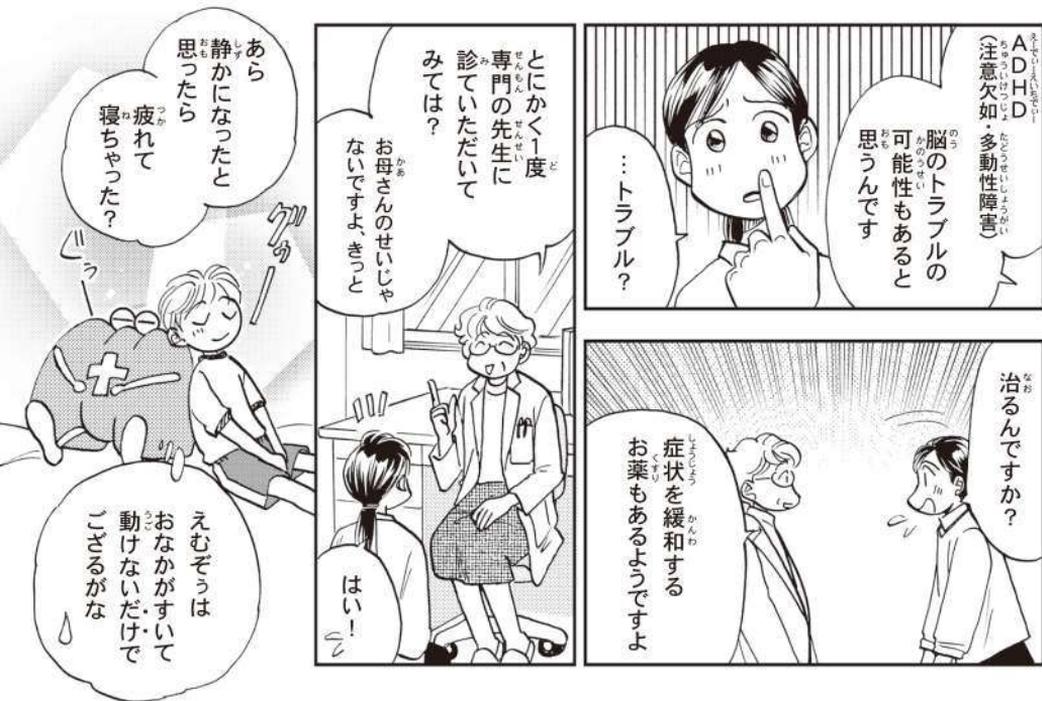
えーでーいーえいちでーいー  
ADHDなのかも…だぞう!

お っ づ ぐうき よ  
落ち着きがない、空気が読めない…  
そんな子、周りにいないでござるか?  
もしかしたら脳のうのトラブルADHDかも。



作・画/あさみさとる  
監 修/西松能子 (立正大学心理学部 教授・博士(医学))





# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

けいわい ひと  
KYの人って?…だぞ!

いぬ み  
犬のこと見ててって  
言われたけど

み  
見ているだけで  
いいのかな?

みんなの  
スリッパ



わたし かお こえ す  
私たちの顔や声、好きなものや嫌いなものが  
ちが じへい  
違うように、自閉スペクトラム症の人いろいろ。  
ただ ちしき りかい たが い  
正しい知識や理解でお互いが生きやすくなる  
のかも。

作・画/あさみさどる  
監 修/西松能子 [立正大学心理学部  
教授・博士(医学)]



あいつ  
変わってるよな

あいつ  
見るよ

また靴下  
左右違うの  
はいてるぜ

ホントだ

KYって  
いうかさ

KY?  
KY?



4年1組



空気を読めない  
人のことだよ

おお!



その子  
自閉スペクトラム症  
なのかもしれないな



ちよつと付き合い  
づらんだよね

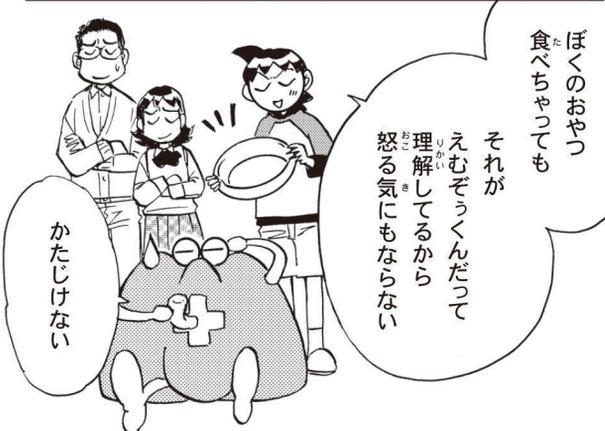
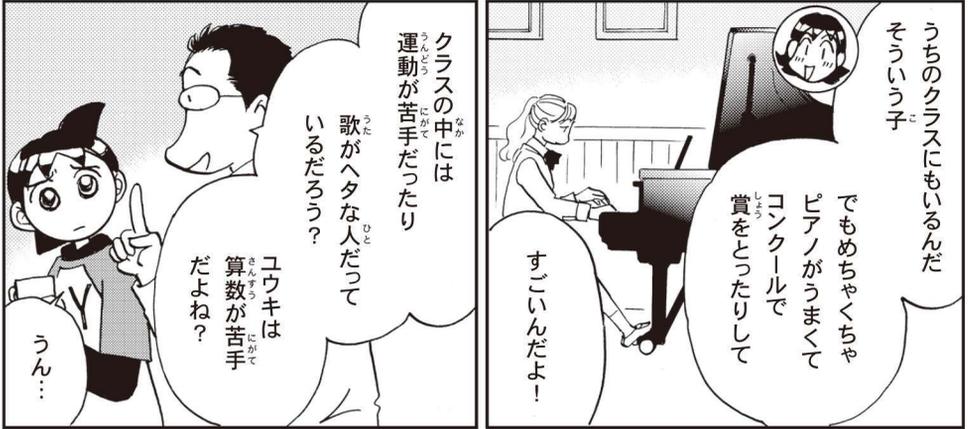
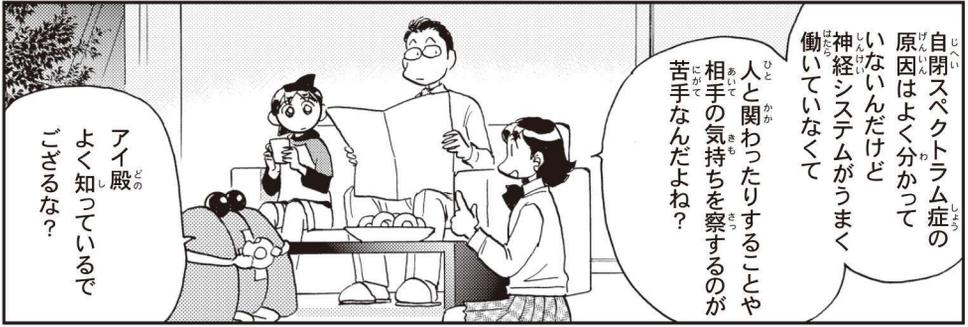
ふーん…



関係ない  
朝ごはんの話を  
始めた



そういえば  
みんな  
マンガの話を  
してたとき



# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

こころ からだ  
心と体はつながっているんだぞう!

いや なか あたま いた  
嫌なことがあるとお腹や頭が痛くなったり  
気持ちが悪くなった経験はありませんか?  
こころ は  
それは心が発するサインなのかも…

作・画/あさみさとる

監修/西松能子<sup>〔立正大学心理学部〕</sup>  
教授・博士(医学)





# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—

あら  
新たな「うつ病」だぞう!

しんがた ひょう げんだいがた ひょう びょうめい  
「新型うつ病」とか「現代型うつ病」という病名を  
聞いたことはありますか?

じぶん じぶん かんきょう ばな  
自分にとってストレスになる環境から離れることで  
症状が改善する。そんなうつ病もあるんです。

作・画/あさみさとる

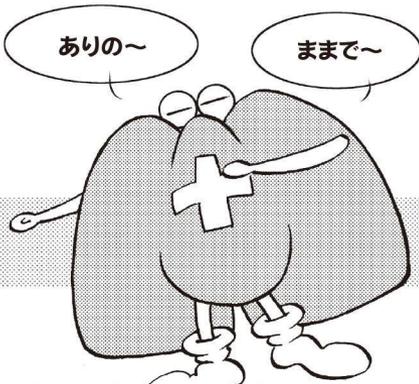
監修/西松能子 (立正大学心理学部  
教授・博士(医学))





# えむぞうくん

—メンタルヘルス編—



作・画/あさみさとる

監修/西松能子 (立正大学心理学部 教授・博士(医学))

## うつと寄り添うだぞう!

親しい人がうつになったら何ができるでしょう?  
ただ話を聞くだけでもいいのです。正しい知識を持ってその人を受け入れてあげてください。  
春風のようにさりげなく、あたたかく——



