

ここでも相談できるよ!

◆ 電話料金のかかるもの(相談料は無料)

☎ こころといのちのほっとライン

電話:0570-087478
午後2時から翌朝5時30分まで
(年中無休)

☎ ヤング・テレホン・コーナー

(警視庁少年相談室)
電話:03-3580-4970
(24時間いつでも)

※混みあっていたら、
時間を置いてまたかけてみよう!

(平成29年7月時点)

タマシ

もやもやしたら...
相談してみようよ!



東京都多摩小平保健所
学校保健と地域保健との連携会議

タマシ

いま、どんな気持ちかな?



うれしい
楽しい
元気
いい気持ち



ふつう
落ち着いている



ちょっと もやもや...
イライラ



かなしい
泣きそう
さみしい
苦しい

2

タマシ



もやもやすることもあるよね!

○勉強わかんない!
○仲間にいれてもらえない
○だれもわかってくれない



そんな時は...リフレッシュ!

○大好きな本やマンガを読む
○友達とおしゃべり
○思いっきり体を動かす!
○好きな音楽をきく

あなたなら、どんな方法がよいか?

3

7

※メールの相談もできるよ。
「子ども人権110番」で検索してね。

電話:0120-007-110

(東京法務局人権擁護部)

☎ 子どもの人権110番

(24時間いつでも)

電話:0120-53-8288

☎ 東京都いじめ相談ホットライン

(12月29日から1月3日を除く)

土日祝 午前9時から午後5時まで

月~金 午前9時から午後9時まで

電話:0120-874-374

☎ 話してみなよ 東京子供ネット

◆ 電話料金のかからないもの

ここでも相談できるよ!

タマシ

身近な大人に相談してみよう!

お父さんやお母さん

おじいちゃんやおばあちゃん...

みんな、あなたのことを心配しているよ。

学校の先生も聞いてくれるよ!

担任の先生や保健室の先生、
あなたが話しやすい人に相談してみよう。

学校にはスクールカウンセラーさんもいるよ!

スクールカウンセラーさんは

相談の専門家なんだ。

学校の相談室にいくと会えるよ。

あなたの学校に来る日

曜日

6

もし、友だちから相談されたら...どうしよう?

1 うなずきながら、ゆくり聞こう。

2 あいづちを打つとよいよ。

3 「どうしたら?」というよりも、聞いてくれる

4 聞いた話は軽い気持ちで他の人には

話さないよ。

もし、聞いた話かとても深刻で、
友だちかとてもこまっていたら...



相談を聞いたあなたがかまっていた時は、
あなたがつらい気持ちになる前に、
大人に相談しよう!

信頼できる大人に相談するようにすすめてたり、
一緒に相談しにいこうと誘おう。

5

タマシ

タマシ

こんな気持ちの時には相談しよう!

相談しよう!

○イライラが止まらない

○あたまがいたい

○やる気がでない

○ねむれない

○学校に行きたくない



相談って、こまっていることや
つらい気持ちを人に話してみることなんだ。
人に話すよ、心の中が
少し整理されるよね。

相談できるよ、
とても大切なことなんだよ。

4

8