

「信頼できるだけか」って？  
 ○あなたの話を読ませて聞いてくれる人  
 ○一緒に考えてくれる人  
 学校の中から、スクールカウンセラー、養護の先生、担任の先生がいるよ

**信頼できるだけに話すと(相談)**

相談することは、弱いてとてもはずかしいとでもないんだ  
 ちゃんと話していいかな、とためらわないで  
 自分でできる方法をいくつか知ってることは大事  
 でもやっぱり、一番効果があるのは…

- 好きなことに打ち込もう！
- 気持ちを書いてみよう
- 深呼吸しよう
- 無理をしないで体を休めよう

**なやんだり、心がつかれてしまったら**  
 どうしたらいいのかな

あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていて、使いやすいかな？  
 ○友達なら  
 ○両親なら  
 ○最近よく眠れないですか？  
 ○スクールカウンセラーや学校の先生に  
 たとえば、こんな風に…

**勇気を出して**  
 自分のなやみを話してみよう！

- 友達なら
- 両親なら
- 最近よく眠れないですか？
- スクールカウンセラーや学校の先生に

あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていて、使いやすいかな？  
 ○友達なら  
 ○両親なら  
 ○最近よく眠れないですか？  
 ○スクールカウンセラーや学校の先生に

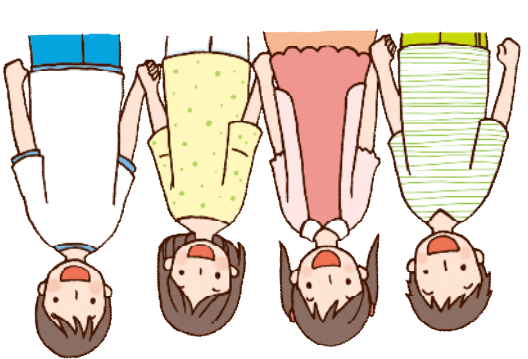
**なやみてあるよね…**

- 友達とケンカしちゃった
  - メールであやまったのに返事がこない
  - 好きな子にカッコ悪いと見られた…
  - 成績が下がって親におこられる…
  - 私の性別ってなんだろう？
- いろいろあるよね…

**こんな気持ちになったり、からだの調子が悪くなったら SOSを出そう！**

- 居場所がない…
- いじめを受けている…
- だれもわかってくれないし助けてくれない…
- このまま生きていてもいいことない…
- 自分なんかどうでもいい人間だ…
- 両親がいつもけんかしててつらい…
- 新しい環境になじめない…
- だれかに迷惑かけてる気がする…

一つでもチェック☑があったら…  
 そんなときは、あなたの心がSOSを出しているんだよ  
 一人でごんばらないでだれかに話してみよう



**【コラム】さまざま「性のあり方」**  
 生まれた時の性別である「体の性」と、自分が自覚している「心の性」は、必ずしも同じではない場合もあります。また、「男だから女が好き」とは限らないし、「女だから男が好き」とは限りません。性のあり方はその人それぞれです。自分や相手の性のあり方が人を大切に、自分らしく生きていくことが大切です。

**子どもの人権110番**  
 (東京法律局人権擁護部)  
 電話:0120-007-110  
 月～金 午前8時30分から午後5時15分  
 ※メールの相談もできるよ。  
 「子ども人権110番」で検索してね。

**東京都いじめ相談ホットライン**  
 電話:0120-53-8288  
 (24時間いつでも)

**話してみよ 東京子供ネット**  
 電話:0120-874-374  
 月～金 午前9時から午後9時まで  
 土日祝 午前9時から午後5時まで  
 (12月29日から1月3日を除く)

**電話料金のかからないもの**  
 ここでも相談できるよ！

**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、  
 時間をおいてまたかけてみよう！

**一人でなやんでいるあなたへ**

**SOSを出していいんだよ！**

北多摩北部保健医療圏  
 学校保健と地域保健との連携会議  
 東京都多摩小平保健所(事務局)

「信頼できるだれか」って？  
 ○あなたの話を書き込んで聞いてくれる人  
 ○一緒に考えてくれる人  
 学校の中から、スクールカウンセラー、養護の先生、担任の先生がいるよ

**信頼できるだれかに話すこと（相談）**

相談することは、弱いてとてもはずかしいことでもないんだ  
 ちゃんと話してみよう、ためらわないで

自分でできる方法をいくつか知ってることは大事  
 でもやっぱり、一番効果があるのは…

- 好きなことに打ち込もう！
- 気持ちを書いてみよう
- 深呼吸しよう
- 無理をしないで体を休めよう

**なやんだり、心がつかれてしまったら どうしたらいいのかな**



なやんだり、心がつかれてしまったら

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…  
**心の病気になることもある**  
 ～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない	ねむれない	やる気がずっと出ない
おなかがいたい	どきどきする	食欲が出ない

一つでもチェック☑があったら…  
 そんなときは、あなたの心がSOSを出しているんだよ  
 一人でがんばらないでだれかに話してみよう

あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていて、使いやすいよね。LINEやツイッター等のSNSで気軽に友達に連絡をとったり、気軽に調べ物がか？親や友達に連絡をとったり、気軽に調べ物か？親や友達に連絡をとったり、気軽に調べ物か？

あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていて、使いやすいよね。LINEやツイッター等のSNSで気軽に友達に連絡をとったり、気軽に調べ物か？親や友達に連絡をとったり、気軽に調べ物か？

もし、SNS等で相談をするときは…

気をつけて！

- スクールカウンセラーや学校の先生に
- 最近よく眠れないですか。
- 相談したい事があるのですが
- 両親なら
- 友達なら

**勇気を出して自分のなやみを話してみよう！**



**なやみてあるよね…**

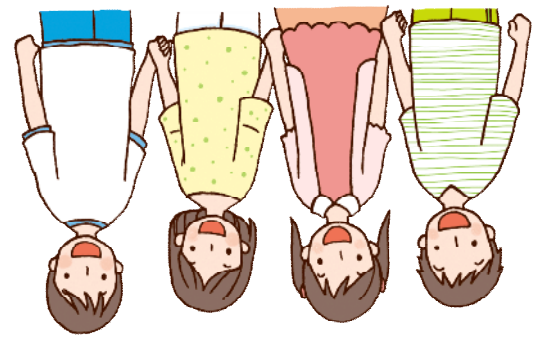
- 友達とケンカしちゃった
- メールであやまったのに返事がこない
- 好きな子にカッコ悪いと見られた…
- 成績が下がって親におこられる…
- 私の性別ってなんだろう？

いろいろあるよね…

**こんな気持ちになったり、からだの調子が悪くなったら SOSを出そう！**

- 居場所がない…
- いじめを受けている…
- だれもわかってくれないし助けてくれない…
- このまま生きていてもいいことない…
- 自分なんかどうでもいい人間だ…
- 両親がいつもけんかしててつらい…
- 新しい環境になじめない…
- だれかに迷惑かけてる気がする…

☑してみよう



【コラム】さまざまな「性のあり方」

生まれた時の性別である「体の性」と、自分が自覚している「心の性」は、必ずしも同じではない場合もあります。また、「男だから女が好き」とは限らないし、「女だから男が好き」とは限りません。性のあり方はその人それぞれです。自分や相手の性のあり方が人を大切にし、自分らしく生きていくことが大切です。



**一人でなやんでいるあなたへ**

**SOSを出していいんだよ！**

北多摩北部保健医療圏  
 学校保健と地域保健との連携会議  
 東京都多摩小平保健所（事務局）

子どもの人権110番  
 (東京法律局人権擁護部)  
 電話:0120-007-110  
 月～金 午前8時30分から午後5時15分  
 ※メールの相談もできるよ。  
 「子ども人権110番」で検索してね。

東京都いじめ相談ホットライン  
 電話:0120-53-8288  
 (24時間いつでも)

話してみよ 東京子供ネット  
 電話:0120-874-374  
 月～金 午前9時から午後9時まで  
 土日祝 午前9時から午後5時まで  
 (12月29日から1月3日を除く)

◆ 電話料金のかからないもの  
 ここでも相談できるよ！

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、  
 時間をおいてまたかけてみよう！