

「信頼できるだけか」って？
 ○あなたの話を読後まで聞いてくれる人
 ○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やすめよう

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

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

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

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？
 ○親や友達に連絡をとったり、気軽に調べたり、SNSで便利にできるよね。LINEやTwitter等のSNSで相談したという人もいます。しかし、使い方を間違えると犯罪に巻き込まれることもあり、名前や住所を教えたり、直接会うことは危険な場所があるのに注意しましょう。

もし、SNS等で相談をするときは…

- あなたに聞いてほしい事があるんだけど、誰にも言わない？
- 友達なら
- 困っている事があるんだけど、両親なら
- 最近よく眠れないのですが、相談したい事があるのですが
- スクールカウンセラーや学校の先生にたどれば、こんな風に…

勇気を出して自分のなやみを話してみよう！

なやみてあるよね…

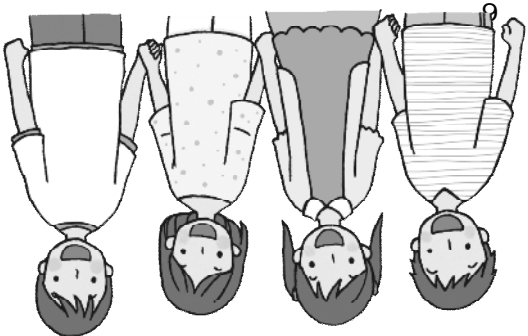
- 友達とケンカしちゃった
- メールであやまったのに返事がこない
- 好きな子にカッコ悪いと見られた…
- 成績が下がって親におこられる…
- 私の性別ってなんだろう？

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「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があります。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
 (東京法務局人権擁護部)
 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！

「信頼できるだけか」って？
 ○あなたの話を読後まで聞いてくれる人
 ○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
 ごんご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やすめよう

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、使いやすいよね。LINEやTwitter等のSNSで気軽に友達に連絡をとったり、気軽に調べ物ができたりできる。しかも、便利だからといって、使い方を間違えると犯罪に巻き込まれることもあり、名前や住所を教えたり、直接会うことは危険な場所もあるので注意しよう。

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たてえば、こんな風に…
- ・ 最近よく眠れないですか。
- ・ 相談したい事があるのですが
- 友達なら
- ・ 困っている事があるんだけど
- 両親なら
- ・ 誰にも言わない？

勇気を出して
 自分のなやみを話してみよう！

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

なやみてあるよね…

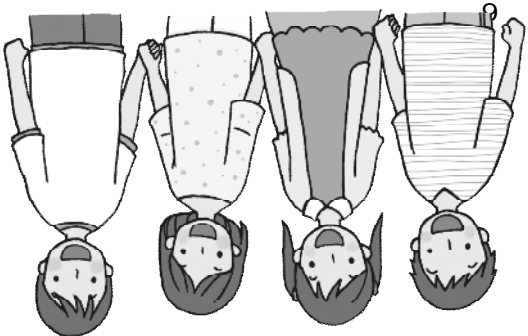
- 友達とケンカしちゃった
- メールであやまったのに返事がこない
- 好きな子にカッコ悪いと見られた…
- 成績が下がって親におこられる…
- 私の性別ってなんだろう？

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「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があります。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大切にし、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

(東京法務局人権擁護部)

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

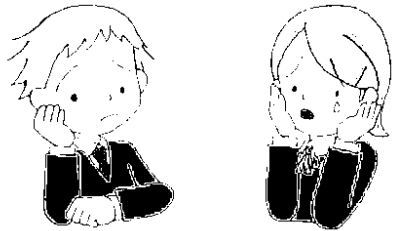
(警視庁少年相談室)

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)