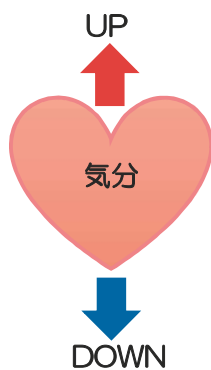


# 悩んでいるあなたへ

今のあなたの心の状態は？

私たちの心は常に揺れています。



私たちの心は、前向きでいられないときがあります。

そんなときは・・・

おしゃべりしたり

ゆっくり休んだり

体を動かしたり



こんなことをしているうちに、  
乗り越えていけることがあります

それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・

食べられない

何もやる気が  
しない

どうせ自分が  
悪いんだ・・・

眠れない

どうしたら  
いいんだろう

どうしていいか  
わからなくなって  
しまうことも  
あるよね



はな  
話ネコ

話して  
みようかな。

はな  
話ネコ



心が苦しくてたまらない・・・

人生のピンチは誰にでも起こります。

心が弱いわけでも怠けているわけでもありません。

ひとりで悩まず誰かに相談してみませんか？

# 支えたいあなたへ

苦しんでいる友人のためにあなたにできることは・・・

合言葉は  
「きょうしつ」

👉声をかけて  
みよう

👉そばにいて  
あげよう



親・兄・姉  
学校の先生  
スクールカウンセラー  
塾の先生など

き 気づいて

最近元気ないね。  
何かあった？

よ 寄り添い

うん、うん。  
そうだったの…

う 受け止めて

つらかったね。  
悲しいよね。  
話してくれて  
ありがとう。

👉アドバイスは  
いらない

👉どうしていいか  
わからないときは

し 信頼できる大人に

つ つなげよう

一緒に相談に  
いこうよ。

参考：平成26年7月 文部科学省

チャット・電話・メールで相談できるところがあります。

生きづらびっと 月・水・金 11:00～22:30 受付22:00まで  
火・木・日 17:00～22:30 受付22:00まで  
土 11:00～16:30 受付16:00まで

SNS相談

生きづらびっと

チャイルドライン

チャイルドライン

チャット相談（毎週 水・木・金・土曜日 16:00～21:00）

電話相談（16:00～21:00）通話料無料 ☎0120-99-7777

子どもSOS ほととライン24

電話相談（24時間）通話料無料 ☎0120-0-78310

「何だか悲しい…」  
あなたのその気持ち  
聴かせてください。

き  
聴キリン