

# 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、前向きでいられないときがあります。

私たちの心は常に揺れています。

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



話ネコ

話して  
みようかな。



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

👉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

き

気づいて

よ

寄り添い

う

受け止めて

し

信頼できる大人に

つ

つなげよう

最近元気ないね。  
何かあった？

うん、うん。  
そうだったの…

つらかったね。  
悲しいよね。  
話してくれて  
ありがとう。

一緒に相談に  
いこうよ。



親・兄・姉  
学校の先生  
スクールカウンセラー  
塾の先生など

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・火・木・金・日 17:00～22:30 受付 22:00 まで  
月・水・金・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（毎週木・金曜日、第3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 ほっとライン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

