【小学校高学年·中学生用】



ひとりじゃないよ



下のように感じたことはありませんか? このように感じるのは心がSOSのサインを出しているのかもしれません。

「心のSOS」はだれにでも出ることがあります。

食欲がない

眠れない

やる気が でない

不安で たまらない

だれにも 会いたくない 人と話し たくない

「心のSOS」を感じたら

「心のSOS」が出るのは、決して「心が弱い」からや「友達が少ない」 からではありません。家族、友達、先生やカウンセラーなど、信頼できる だれかに相談してください。



でも、相談するって勇気がいるし、どうやって話しかけたらいいか迷うこともあるよね。そんな時は、例えばこんなふうに話しかけてみてはどうかな?

相談したい 相手	家族	友達	先生や カウンセラー
話しかけ方の例	怒らないで最後まで	前から相談したいと	相談があるので
	聞いてほしい話があ	思っていたんだけど、	すが、聞いてもら
	るんだけど。	今、話していいかな?	えますか?

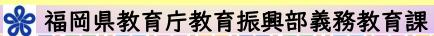




先生や友達などに直接相談するのが難しい場合は、 『心の相談電話』で相談することもできますよ。



『心の相談電話』では名前や学校名などを言わずに相談することもできます。(裏面の『子どもホットライン24』など)





友達の「心のSOS」に気づいたあなた 友達から不安や悩みを相談されたあなた 友達の話を聞き、信頼できる大人に相談してください。 決して、「自分一人でなんとかしよう」と考えないでください。

友達の「心のSOS」に気づいたら

- 気軽に聞いてみよう
- 気分転換に誘って みよう

元気がないように見え るけど、何かあった?

今度、一緒に○○を してみない?



友達から不安や悩みを相談されたら

- 友達の話を受け止めようしうん。うん・・・。
- 信頼できる大人(家族、 先生、カウンセラーなど) に相談しよう

つらかったんだね。 話してくれてありがとう。

一緒に相談に行こう。



相談では友達が「気持ちを分かってもらえた」と感じることが大切です。 吹き出しの言葉を参考に話を聞きましょう。無理に理由を問いただした り、自分の意見を押し付けたりしないようにしましょう。

【五 24時間対応 心の相談電話】

子どもホットライン24
(福 岡)092(641)9999
(北九州)0949(24)3344
(北筑後)0942(32)3000
(南筑後)0942(52)4949
(筑 豊)0948(25)3434
(京 築)0979(82)4444

電話での相談が難しい 場合はメールでの相談 もできます。(少し時間 がかかりますが、必ず 返信をします。) hotline24@pref.fukuok



九 夏/0748(23/3434 京 築)0979(82)4444 hotline24@pref.fukuoka.lg.jp

福岡いのちの電話 092(741)4343 北九州いのちの電話 093(671)4343

24時間子供SOSダイヤル 0120(0)78310