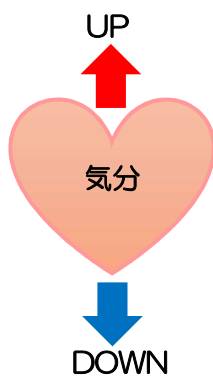


悩んでいるあなたへ

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

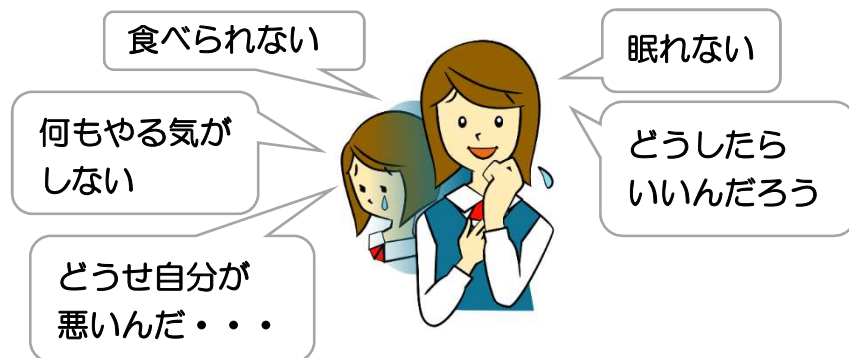
ゆっくり休んだり

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

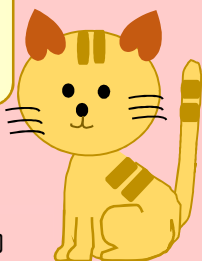
それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・



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。

き
聴キリン



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

