



# 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。



## 「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。



こんなふうに話しかけてみてはどうでしょうか？



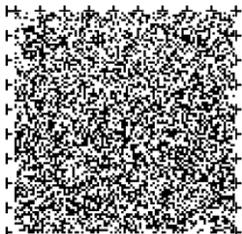
相談したい相手	家族	友達	先生やカウンセラー
話しかけ方の例	怒らないで最後まで聞いてほしい話があるんだけど。	前から相談したいと思っていたんだけど、今、話していいかな？	相談があるので、聞いてもらえますか？



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』に相談することもできます。



『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。(次ページの『子どもホットライン24』など)





# ひとりにしないよ



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

元気がないように見えるけど、何かあった？



気分転換に誘ってみよう

今度、一緒に〇〇をしてみない？



## 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

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」と感じる事が大切です。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。

### 【24時間対応 心の相談電話】

●子どもホットライン24 TEL 0948-25-3434

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.fukuoka.lg.jp



●いのちの電話 TEL 092-741-4343 (福岡)  
TEL 093-653-4343 (北九州)

●24時間子供SOSダイヤル  
TEL 0120-0-78310

### 【児童生徒の悩み相談窓口】



児童生徒の悩み相談窓口

LINEで悩みの相談しませんか。

「相談したいな」と思ったら



1 二次元コードから友達登録！  
 2 メッセージをおくってね。  
 返信があるよ。

【相談時間】

土曜日と祝日をのぞく毎日  
午後6時から午後9時

