

# 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

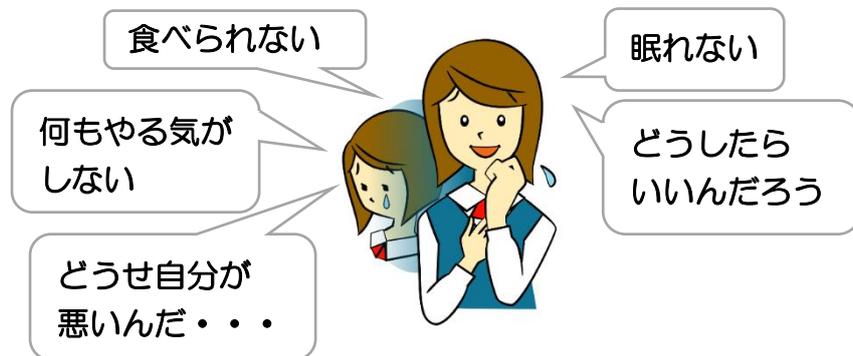
ゆっくり休んだり

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。



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。

よりそいチャット 月・火・木・金・日 17:00~22:30 受付 22:00  
水 11:00~16:30 受付 16:00

SNS 相談可能

よりそいチャット



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) 16:00~21:00

通話料無料、18歳まで ☎0120-99-7777

子ども SOS ほっとライン 24 ☎0120-0-78310

通話料無料 (24時間)

Eメール (メンタルヘルス) 相談 (愛知県精神保健福祉センター)

✉<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html> 返信には 10 日ほどかかります

「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

