

【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。



## 「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？

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、聞かせてもらえますか？




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』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）



 福岡県教育庁教育振興部義務教育課

# 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「気持ちをはっきり分かってもらえた」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

(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.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

