

【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が。「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？	相談があるのですが、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』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）

