

こまったときの
**伝えかた
ガイド**

誰かに話を聞いてほしい・・・
でも なんて伝えたらいいかわからない・・・

そんな時 あなたのことを
誰かに伝えるためのヒントがここにあります
まずは ページを開いてみませんか？

例えばこんなこと、ひとりで抱えていませんか？

自分の居場所がない感じ

もやもやが続いてる気がする

何がつらいかすらよくわからない



言葉にならない気持ち
すべてを言葉にしなくても大丈夫です



あなたの今の気分はどんな感じ？



あなたの気持ちや気になることは・・・

こんな気持ち・こんな様子

あてはまるものに何個でも○をつけてみてください

眠れない ・ 食欲がない ・ 食べ過ぎる
悲しい ・ 涙が出る ・ イライラする ・ 孤独
疲れやすい ・ 死にたい ・ ひとりぼっち
人と会いたくない ・ ぼんやりする ・ 消えたい
居場所がない ・ おなかや頭が痛い ・ 不安
なにもしたくない ・ 当たり散らしたい ・ さびしい
よくわからない ・ ずっとモヤモヤしてる
なんだか言葉にできない
他には ()

気になること・悩みごと

勉強 ・ 成績 ・ 進路 ・ アルバイト
部活 ・ 将来のこと ・ 過去のこと ・ お金
家族 ・ 友達 ・ 恋愛 ・ いじめ ・ SNS
暴力 ・ 体のこと ・ 心のこと
自分を傷つけてしまう ・ なんだかわからない
他には ()

もし、話すことがむずかしい時は、
このガイドブックをそのまま、伝えたい相手に渡してください
(渡された方、丁寧にお話を聞いてください)

誰かに話すと言っても、 まずなんて声をかけたらいいの？

こんな言葉はどうでしょう

あの…（えっと…）

- ちょっとよろしいですか
- 今お忙しいですか？ 少し時間はありますか
- お話を聞いてほしいことがあります
- 少し話（相談）したいことがあるのですがいいでしょうか
- 困っているので話を聞いてもらいたいです
- ちょっと助けてください

自分の気持ちを どう伝えたらいいの？

- 自分が今 どうすればいいかわからなくて、
- 何から話せばいいのかわかりませんが、
- うまく話せるかどうか自信がないのですが、
- ちょっと話しづらいことなのですが、
- もしかしたらびっくりするかもしれませんが、
- まだ 誰にも話してないのですが、
- 本当は もっと早く相談したかったのですが、
- 実は…（緊張している）（不安）（怖い）けど、

使えそうな言葉があったら参考にしてください

MEMO

例えば、こんなことを書き出してみよう

誰に伝える？ いつ伝える？ どこで伝える？
どうやって伝える？ 伝えたいことはどんなこと？

しんどいけれど 今すぐ誰かと話せないときは・・・

【Web 空間】「かくれてしまえばいいのです」



とくめい
匿名・無料で 24 時間いつでも Web 空間にかくれることができます
ミニゲームやロボ (AI) とおしゃべりできる部屋もあります

身近な人に話すことがむずかしいときは・・・

話ができそうなところを探してみませんか？

【サポートや居場所を探す】 若者をサポートするポータルサイト「若ぼた+」



サポートや居場所のおすすめ診断ができます

【相談先を探す】 ころといのちのほっとナビ



悩みごとの内容や住んでいる場所から相談先を探せます

【電話・対面・メール相談】 とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぽ）



10代の中からだやころの悩みを看護師等に相談できます

【チャット相談】 あなたのいばしょ



24時間365日いつでもチャットができます

住んでいる市や近くの保健所にも相談窓口があります

立川市

ころの悩みを相談しませんか



東大和市

ころの悩み、話してみませんか？



昭島市

ころといのちの相談



武蔵村山市

なやんでいるあなたへ



国分寺市

「心の健康相談」で検索してください



多摩立川保健所

ころの健康相談



国立市

悩みを抱えている方への相談窓口



こまったときの伝えかたガイド

令和8年1月発行 登録番号(7)6

発行：東京都多摩立川保健所市町村連携課
東京都立川市柴崎町二丁目21番19号
電話 042-524-5171



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。