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？

東京都多摩立川保健所

例えばこんなこと、ひとりで抱えていませんか？

もやもやが
続いてる気がする

自分の居場所が
ない感じ

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〇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）

あなたの今の気持ちや状況を伝えるとしたら・・・

話ができそうな人

例えば…

_____

- □ 友達（昔の・今の・習い事の）
- □ 家族
- □ 学校の先生（担任・保健室・部活）
- □ スクールカウンセラー・ソーシャルワーカー
- □ 病院の先生
- □ 地域の相談先
- □ 相談窓口（電話・メール・SNS）
- □ 他には（　　）

こうして欲しい

- □ 今は話を聞いてほしい
- □ 助けてほしい
- □ 大事（おおごと）にしたくない
- □ 具体的に対応方法を相談したい
- □ わからない
- □ 他の人には言わないでほしい
- □ 他には（　　）

MEMO

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」

匿名（とくめい）・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「若ぽた＋」

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 代のからだやこ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
こころの悩みを相談しませんか

東大和市
こころの悩み、話してみませんか？

昭島市
こ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
生きるのがつらいと感じたら

多摩立川保健所
こころの健康相談

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１０月発行　登録番号（８）４

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

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。