

もやもやしたら…

相談してみようよ!





もやもやしたら…

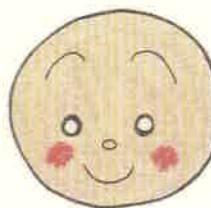
相談してみようよ！

- ① いま、どんな気持ちかな？ ..... P1
- ② もやもやすることもあるよね！ ..... P3
- ③ もやもやした時、みんなこんなことをしているよ！ ..... P5
- ④ こんな気持ちの時には相談しよう！ ..... P7
- ⑤ もし、友だちから相談されたらどうしよう？ ..... P9
- ⑥ 身近な大人に相談してみよう！ ..... P11
- ⑦ もし、身近に相談できる人がみつからなかったら…  
ここでも相談できるよ！ ..... P13
- ⑧ メモ ..... P15

# いま、どんな気持ちかな？



うれしい  
楽しい  
元気  
いい気持ち



ふつう  
落ち着いて  
いる



ちょっと  
もやもや…  
イライラ



かなしい  
泣きそう  
さみしい  
苦しい

調子が  
いいんだね。

でもね、  
元気がない  
時もあるかも  
しれない…  
→P3を見てね。

ちょっと元気が  
ないのかな？

→P5を見てね。

つらいんじゃ  
ない？

→P7を見てね。

# もやもや することもあるよね!

6年生って、体だけじゃなく心も大人になっていくんだ…。

学校にいけない…

勉強わがんな~い！

お父さんとお母さん、  
けんかばっかり

背が高くなりたいよ

だれもわかつて  
くれない

かいてみよう！

あなたはどんなときにもやもやするかな？



友だち、勉強、家のこと……いろんなことがあるね

仲間にいれて  
もらえない…

テスト  
できなかつた…

いじめられてる  
んだ…

学校では最上級生！  
いろいろ  
大変なんだよね～

やせたい！

おこられて  
ばっかり…



メールで傷ついちゃつた



いろんなことを考えて、  
いろんな気持ちになることがあるね！

# もし、友だちから 相談されたらどうしよう？

かいてみよう！

友だちに話を聞いてもらえたら、どんな気持ちになるかな？

友だちから相談されたら、どんな気持ちがするかな？

## 相談って、どんなふうにきけばいいの？

- ・真けんにしつかり聞こう。
- ・うなずきながら、ゆっくり聞こう。
- ・あいづちを打つとよいよ。
- ・「こうしたら？」というよりも、聞いてくれることがうれしいよ！
- ・聞いた話は軽い気持ちで他の人に話さないよ。



## こんな時はどうしよう？

聞いた話がとても深刻で、友だちがとてもこまっていたら…。

- ◎ 信頼できる大人に相談するようすすめたり、一緒に相談しにいこう。
- ◎ 「だれにも言わないで」と言われたとしても、「あなたのことが心配だから、一緒に相談に行こう」と伝えてみよう。



相談されたあなたがこまってしまった時は…。

- ◎ あなたがつらい気持ちになる前に、大人に相談しよう！

## 身近な大人に相談してみよう！

お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん…  
今は大人でも、むかしはみんな小学生。  
こまつたことがあつたかもしれないよ。

かいてみよう！

身近な大人に相談するって、どんな気持ちかな？



「こまっているんだけど…」  
「解決したいことがあるんだ」  
って、話してみたらどうかな？

## 学校の先生も聞いてくれるよ！

担任の先生、保健室の先生、音楽・図工の先生、前に担任  
だつた先生や校長先生だつて！  
あなたが話しやすい先生に相談してみよう。

## 学校にはスクールカウンセラーさんもいるよ！

スクールカウンセラーさんは相談の専門家なんだ。  
学校の相談室にいくと会えるよ。

かいてみよう！

スクールカウンセラーさんが来る日