

たとえば、こんな言い方してみたら？

● スクールカウンセラーや学校の先生なら

⇒ 「最近よく眠れないのですが」
「気になっていることがあって勉強に集中できないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

● 両親なら

⇒ 「まじめな話なんだけど」
「怒らないで最後まで
聞いてほしいんだけど」



● 友達なら

⇒ 「ちょっといい？」
「いきなり話題変えてもいい？」
「前から相談したかったんだけど、今話していいかな？」

メールしてから電話するとか、
工夫している子もいるみたい

これから電話
していい？



だけど、もし笑われたり、
言いふらされたりしたら…

「つまらないこと
なやんでないで
勉強しなさい」

「家庭がフクザツ
なんだって」



**あなたの話を真剣に受けとめてくれる人は
必ずいる！**

あきらめしないで、別の人に相談してみよう

あなたのまわりにも なやんでる人がいるかも



だれにも
相談しない人も
いるね

★中学生がなやみを相談する相手

- 1 親
- 2 友達
- 3 自分でよく考える
- 4 先生
- 5 きょうだい

厚生労働省
全国家庭児童調査結果
(平成 21 年度)

まわりの人の変化や SOS のサインに気づいて
声をかけられるようになろう！

このごろ変だな…

サインの気づきかた
ポイント「いつもとちがって」

声のかけかた
ポイント「さりげなく」



気になる様子	声のかけ方
元気がない	「このごろ元気ないけど、なんかあった？」
	「私でよかったら話して」
学校を休みがち	「最近調子悪いの？」「いつでも話きくから」

声をかけて、なやみを打ち明けられたら…
もしも、**死んでしまいたい**なんて言われたら…

- ⇒ **まずはしっかり話をきいてあげて**
- ⇒ **信頼できる大人に、一緒に相談に行ってみよう**

話のききかた
ポイント「**自分の意見を
一方的に言わない**」



相手	自分
「もう死んでしまいたい」 「自分なんか どうなってもいい」	「つらかったんだね」「大変だったね」
	「キツイのによくがんばってきたな」 「よく話してくれたね」
「だれにも言わないで」	「自分たちだけでは解決できないから、 一緒にだれかに相談してみよう」

もしまわりに
話せる人がいなくても
相談機関というところが
あるよ

死にたいくらいつらい気持ちになったとき

東京都自殺相談ダイヤル

★こころといのちのほっとライン

0570-087478

年中無休 / 午後 2:00 ~ 翌朝 6:00 (受付 5:30)

学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき

★子どもの人権 110 番 (東京法務局)

0120-007-110 (無料)

平日 / 午前 8:30 ~ 午後 5:15

(メール相談) [法務省インターネット人権相談窓口](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html)

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>



いじめられているとき・いじめているとき・
いじめを見てつらいとき

★東京はいじめ相談ホットライン

03-5331-8288

24 時間受付

警察もなやみを聞いてくれる

★ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年相談室)

03-3580-4970

平日 / 午前 8:30 ~ 午後 8:00、土・日・祝 / 午前 8:30 ~ 午後 5:00

東京都自殺相談ダイヤル

「こころといのちのほっとライン」

0570-087478 午後 2:00 ~翌朝 6:00

Q. どんな人が電話に出るの？

A. カウンセラーなど、心の専門家だよ

Q. みんな、どんなこと相談してるの？

A. 友達や勉強のこと、親や先生には言えないことなど、
いろんな相談があるの

Q. 親や先生に連絡されない？

A. 誰がかけてきたかわからない仕組みだから
大丈夫よ

Q. 電話のかかりやすい時間は？

A. 夕方から夜7時くらいが
おすすめです

Q. お金がかかるの？

A. 通話料だけだよ



「子どもの人権110番」(東京法務局)

0120-007-110 平日午前8:30~午後5:15

Q. みんな、どんなこと相談してるの？

A. 学校のこと、家のこと、いろいろあるよ

Q. 電話で話すのはちょっと苦手なんだけど

A. メール相談も利用してほしいな

2~3日で返事を送るよ

(<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>)



Q. 親や先生に連絡されない？

A. 本人が希望しなければ連絡することはしないけど
一緒に解決方法を考えるよ

Q. お金がかかるの？

A. 通話料も含めて無料だよ

時間外は留守番電話になっているから、
メッセージと番号を入れてくれれば
後からかけるよ

人権という言葉にとらわれずに、
何でも相談してね





発行 東京都多摩小平保健所
(作成：学校保健と地域保健との連携会議分科会)
平成 25 年 2 月発行 (25) 6 号
平成 25 年 9 月第 2 刷

気軽に
相談してみよう



発行 東京都多摩小平保健所

死にたいくらいつらい気持ちになったとき

東京都自殺相談ダイヤル

★こころといのちのほっとライン

0570-087478

年中無休/午後2:00～翌朝6:00(受付5:30)

学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき

★子どもの人権110番(東京法務局)

0120-007-110 (無料)

平日/午前8:30～午後5:15

(メール相談) 法務省インターネット人権相談窓口

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>



いじめられているとき・いじめているとき・いじめを見てつらいとき

★東京都いじめ相談ホットライン

03-5331-8288

24時間受付

警察もなやみを聞いてくれる

★ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談室)

03-3580-4970

平日/午前8:30～午後8:00、土・日・祝/午前8:30～午後5:00