

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 X M 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

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** をみてね。



ちょっと
もやもや…
イライラ

ちょっと元気が
ないのかな？

→ **P5** をみてね。



かなしい
泣きそう
さみしい
苦しい

つらいんじゃ
ない？

→ **P7** をみてね。

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…

勉強わかんない!

お父さんとお母さん、
けんがばかり

背が高くなりたいよ

だれもわかって
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

仲間に入れて
もらえない…

テスト
できなかった…

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
ばかり…



メールで傷ついちゃった



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？

- 真けんにしっかり聞こう。
- 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、一緒に相談しに行こう。
- ◎ 「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…。

- ◎ あなたが辛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。
こまったことがあったかもしれないよ。

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
だった先生や校長先生だって!
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