

気づいて 寄り添い つながる いのち

いまのあなたの心の状態は？



私たちの心は、前向きではいられないときがあります。そんなとき、



こんなことをしているうちに、乗り越えていけることが多くあります。

それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・



消えちゃいたい・・・

どうしても苦しい気持ちから抜け出すことができないときがあります。それは、



心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。
心もかぜをひくことがあります。
そんな時は、遠慮せずに相談しようね。

友だちのSOSを感じたり、悩みを打ち明けられたりしたら・・・

心が苦しくてたまらないとき、同世代の友だちに気持ちを打ち明けることが多いのです。



最近、元気ないね。

きづいて

うん、うん。そうだったの。

より添い

つらかったね。悲しいよね。

うけ止めて

〇〇さんがつらそうなの。

どうしていいかわからないときは・・・

信頼できる大人につなげよう

きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいできる大人につなげよう

阪中順子著
「子どもの自殺予防ガイドブック」より

親・先生・スクールカウンセラー・塾の先生・近所の人・・・etc.

ひとりで解決する必要はありません。みなさんの身近に助けを求められるところがあります。

■主な相談窓口

子どもSOSほっとライン24 ☎ 0120-0-78310
通話料無料、保護者も相談可
チャイルドライン ☎ 0120-99-7777
16:00～21:00、通話料無料、18歳まで
Eメール(メンタルヘルス)相談 (愛知県精神保健福祉センター)
<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

※相談内容について、秘密は厳守されます。

*このリーフレットは、文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」を参考に、教員グループと協力して作成しました。

自殺予防啓発リーフレット(中学生用)

愛知県教育委員会保健体育スポーツ課健康学習室
名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
052-954-6793(ダイヤル)