

「信頼できるだれか」って？  
○あなたの話を最後まで聞いてくれる人  
○一緒に考えられる人  
学校の先生なら、スクールカウンセラー、養護の先生、担任の先生がいるよ

**信頼できるだれかに話すと(相談)**

相談することは、弱いことも  
はずかしいこともないんだ  
こんなこと話していいかな、とためらわないで

自分でできる方法をいくつか知ってることは大事  
でもやっぱり、一番効果があるのは…

- 好きなことに打ち込もう！
- 気持ちを書いてみよう
- 深呼吸しよう
- 無理をしなくて体を休めよう

なやんだり、  
心がつかれてしまったら  
どうしたらいいのかな



勇気を出して

自分のなやみを話してみよう！

- スクールカウンセラーや学校の先生に
- ・ 最近よく眠れないのですが、
- ・ 相談したい事があるのですが
- 両親なら
- ・ 困っている事があるんだけど
- 友達なら
- ・ 誰にも言わない？

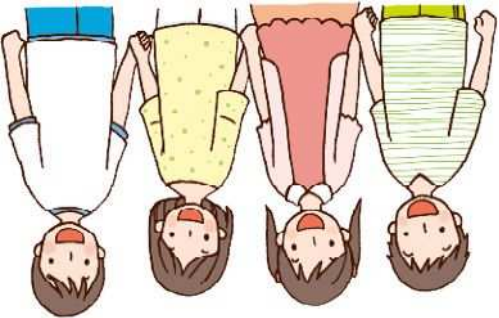


たえば、こんな風に…

もし、SNS等で相談をするときは…

気を付けて！

あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていませんか？  
親や友達に連絡をとったの、気軽に個人情報が使われてしまったり、SNSやツイッター等のSNSで使ったという人も見られます。しかし、使ったという人が悪いと責められることもありますが、住所や住所を教えたり、直接会うことは危険な場合もあるの注意しましょう。



【コラム】さまざまな「性のあり方」  
生まれた時の性別である「体の性」と、自分が自覚している「心の性」は、必ずしも同じではない場合があります。また、「男だから女の子が好き」とは限らないし、「女だから男が好き」とは限りません。性のあり方はそれぞれです。自分や相手の性のあり方を大切に、自分らしく生きていくことが大切です。



子どもの人権110番  
(東京法務局人権擁護部)  
電話:0120-007-110  
月～金 午前8時30分から午後5時15分  
※メール・LINEでの相談もできます。  
「子ども人権110番」で検索してね。

東京都いじめ相談ホットライン  
電話:0120-53-8288  
(24時間いつでも)  
12月29日から1月3日を除く  
土日祝 午前9時から午後5時まで  
月～金 午前9時から午後9時まで  
電話:0120-874-374

話してみよう 東京子供ネット  
電話料金のかからないもの  
ここでも相談できるよ！



ここでも相談できるよ！

電話料金のかかるもの(相談料は無料)

こころといのちのほっとライン  
電話:0570-087478  
12時から翌朝5時30分まで  
(年中無休)

※LINEで相談もできます。  
「相談ほっとLINE@東京」で検索してね。

ヤング・テレホン・コーナー  
(警視庁少年相談室)  
電話:03-3580-4970  
(24時間いつでも)

※混みあっていたら、  
時間をおいてまたかけてみよう！

(令和5年3月現在)

一人でなやんでいる  
あなたへ

SOSを出していいんだよ！

北多摩北部保健医療圏  
学校保健と地域保健との連携会議  
東京都多摩小平保健所(事務局)

なやみってあるよね…

- 友達とケンカしちゃった
- メールであやまったのに返事がこない
- 好きな子にカッコ悪いと見られた…
- 成績が下がって親におこられる…
- 私の性別ってなんだろう？

いろいろあるよね…

こんな気持ちになったり、  
からだの調子が悪くなったら  
SOSを出そう！

- 居場所がない…
- いじめを受けている…
- だれもわかってくれないし助けてくれない…
- このまま生きていてもいいことない…
- 自分なんかどうでもいい人間だ…
- 両親がいつもけんかしててつらい…
- 新しい環境になじめない…
- だれかに迷惑かけてる気がする…

☑してみよう

一つでもチェック☑があったら…  
そんなときは、あなたの心がSOSを出しているんだよ  
一人でがんばらないでだれかに話してみよう

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…  
心の病気になることもある  
～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない おなかがいたい	ねむれない どきどきする	やる気がずっと出ない 食欲が出ない
-------------------------	-----------------	----------------------

担任の先生がいるよ  
学校の中なら、スクールカウンセラー、養護の先生  
と一緒に考えられるよ  
○あなたの話を最後まで聞いてくれるよ  
「信頼できるだれか」って？

**信頼できるだれかに話すと(相談)**

相談することは、弱いことも  
はずかしいこともないんだ  
こんなこと話していいかな、とためらわないで

自分できる方法をいくつか知ってることは大事  
でもやっぱり、一番効果があるのは…

- 好きなことに打ち込もう！
- 気持ちを書いてみよう
- 深呼吸しよう
- 無理をしなくて体を休めよう

なやんだり、  
心がつかれてしまったら  
どうしたらいいのかな



あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていませんか？  
親や友達に連絡をとったの、気軽に購入物が  
使便利です。LINEやツイッター等のSNSで  
遊んだりする人もいます。しかし、  
使方を間違えると犯罪に巻き込まれることもあり  
ます。住所や住所を教えたり、直接会うことは危険な場  
合もあるので注意しましょう。

- もし、SNS等で相談をするときは…
- スクールカウンセラーや学校の先生に
  - ・ 最近よく眠れないのですが、
  - ・ 相談したい事があるのですが
  - 両親なら
  - ・ 困っている事があるんだけど
  - 友達なら
  - ・ 誰にも言わない？
- たとえば、こんな風に…

勇気を出して  
自分のなやみを話してみよう！



生まれた時の性別である「体の性」と、自  
分が自覚している「心の性」は、必ずしも同  
じではない場合があります。また、「男だから  
女の子が好き」とは限りません。性のある方  
が好きな人は、自分や相手の性がありよう  
を大切に、自分らしく生きていくことが大  
切です。



【コラム】さまざまな「性のあり方」

- ◆ 電話料金のかからないもの**  
ここで相談できるよ！
- ☎ 話してみよ 東京子供ネット**  
電話：0120-874-374  
月～金 午前9時から午後9時まで  
土日祝 午前9時から午後5時まで  
(12月29日から1月3日を除く)
- ☎ 東京都いじめ相談ホットライン**  
電話：0120-53-8288  
(24時間いつでも)
- ☎ 子どもの人権110番**  
(東京法務局人権擁護部)  
電話：0120-007-110  
月～金 午前8時30分から午後5時15分  
※メール・LINEでの相談もできます。  
1子ども人権110番」で検索してね。



ポケット版

ここでも相談できるよ！

◆ 電話料金のかかるもの(相談料は無料)

**☎ ところこのちのほっとライン**  
電話：0570-087478  
12時から翌朝5時30分まで  
(年中無休)

※LINEで相談もできます。  
「相談ほっとLINE@東京」で検索してね。

**☎ ヤング・テレホン・コーナー**  
(警視庁少年相談室)  
電話：03-3580-4970  
(24時間いつでも)

※混みあっていたら、  
時間をおいてまたかけてみよう！

一人でなやんでいる  
あなたへ

SOSを出していいんだよ！

北多摩北部保健医療圏  
学校保健と地域保健との連携会議  
東京都多摩小平保健所(事務局)

なやみってあるよね…

- 友達とケンカしちゃった
- メールであやまったのに返事がこない
- 好きな子にカッコ悪いと見られた…
- 成績が下がって親におこられる…
- 私の性別ってなんだろう？

いろいろあるよね…

こんな気持ちになったり、  
からだの調子が悪くなったら  
SOSを出そう！

- 居場所がない…
  - いじめを受けている…
  - だれもわかってくれないし助けてくれない…
  - このまま生きていてもいいことない…
  - 自分なんかどうでもいい人間だ…
  - 両親がいつもけんかしててつらい…
  - 新しい環境になじめない…
  - だれかに迷惑かけてる気がする…
- ☑してみよう

一つでもチェック☑があったら…  
そんなときは、あなたの心がSOSを出しているんだよ  
一人でがんばらないでだれかに話してみよう

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…  
心の病気になることもある

～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない おなかがいたい	ねむれない どきどきする	やる気がずっと出ない 食欲が出ない
-------------------------	-----------------	----------------------