

だれに相談する？

あんしん とうだん ひと はな だいじ
安心して相談できる人に話すことが大事だよ。

わたしが…

リラックスして

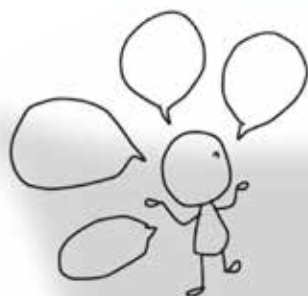
こわがったり

きんちょう
緊張したりしないで

すなお きも はな ひと
素直に気持ちを話せる人

それが

あんしん とうだん ひと
安心して相談できる人だよ



い
いつも言うことがちがう



ひと こま
こういう人だと困っちゃうね

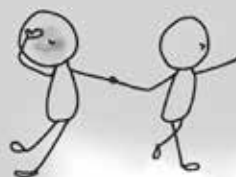


わたし はなし
私の話を
き
聞いてくれない

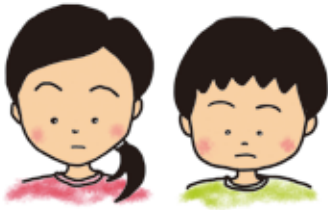


たす
「これをやったら助けてあげる」

みかえ もと
と見返りを求める



ひとり
一人になりたい時に
ひとり
一人にしてくれない



たとえば、こういう人は
安心できる人なの？

モヤモヤした時に、SNSで呟いた。
相談を聞いてくれた人がいて、
会うことになったよ。



SNS上の
顔を知らない人

一度会ったら、優しく話を聞いてくれた。
また会うことになった。

2回目に会う時に、知らない人を連れてきた。
「ちがうところに行こう」と言われた。



だめだよ！

この人は安心して相談できる人ではないよ。
信じて相談したら、トラブルに巻き込まれる
かもしれないよ。



相談しちゃいけない人もいるよ。

それは「SNSで知り合った人」
相手がどんな人かわからないよ！



でも、

学校で教えてもらった「SNS相談先」

なら大丈夫！

カードやチラシが配られるよね

ワーク
3

わたしが ^{あんしん} **安心して** ^{そうだん} **相談** ^{ひと} **できる人**



^{あんしん} **安心して** ^{そうだん} **相談** ^{ひと} **できる人**を
^{そうぞう} **想像しながら**
○をつけてみよう

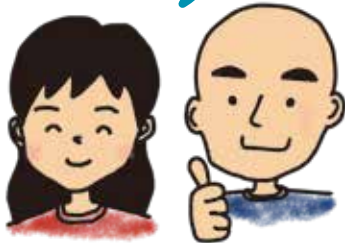
^{せんせい} ^{だれ} **先生なら誰でも**
^{そうだん} **相談して**
^{だいじょうぶ} **大丈夫だよ。**



^{かぞく}
家族



^{ともだち}
友達



^{せんせい}
先生



^{しやくしょ} ^{しよくいん} ^{ほけんし}
市役所の職員・保健師
ケースワーカー



^{ふくししせつ}
福祉施設の
^{しよくいん}
職員



^{ほけんじょ}
保健所の
^{ほけんし}
保健師

モヤモヤしたら、
まずは ^{そうだん} **相談**してね。
^{いっしょ} ^{かんが} **一緒に考えるよ。**

^{そうだんまどぐち}
相談窓口
(P.31)

わたしが^{あんしん}安心して^{そうだん}相談できる^{ひと}人を、^か書いてみよう



^{ひと}
あの人に
^{はな}
話したいな

^{かいそうだん}
1回相談して、^{ちい}
モヤモヤが小さく
ならなくてもあきらめないよ！

^{いろ} ^{ひと} ^{そうだん}
色々な人に相談してね

^{じぶん}
自分にとって

^{あんしん} ^{そうだん} ^{ひと}
安心して相談できる人

をみつけよう



どうやって相談する？ ～なんでもいいから話してみよう！～

安心して相談できる人が
見つかったら、
とにかく話してみよう！



相談するときのポイント

- ① 何に困っているかを伝える。
わからないときは、わからないことを
伝えればいいよ。
- ② 自分のころ、からだ、行動の様子を伝えてみる。



P.28の気持ちを指さす
P.29のモヤモヤ相談シートを使う
でもいいよ



モヤモヤに^き気づいたら

モヤモヤを^{ちい}小さくできることを^{ため}試してみよう。

モヤモヤを^{ほう}放っておくと

モヤモヤが^{うご}たまって動けなくなってしまうよ。

だから

モヤモヤが^{ちい}小さくならない^{とき}時は

^{そうだん}相談しよう。

そのために

^{あんしん}安心して^{そうだん}相談できる

^{じぶん}自分に^あ合った^{そうだんあいて}相談相手を^{みつ}つけよう。

そして...

なんでもいい。^{ゆうき}勇気を^だ出して、^{こえ}声に^だ出してほしい。

