

**もやもやすることもあるよね!**

- 勉強わかんない!
- 仲間にいれてもらえない
- だれもわかってくれない

**そんな時は…リフレッシュ!**

- 大好きな本やマンガを読む
- 友達とおしゃべり
- 思いっきり体を動かす!
- 好きな音楽をきく

あなたなら、どんな方法がよいか?

**こんな時は**

相談して、こまごましていることや  
つらい気持ちを人に話してみることも  
人に話すと、心の中が  
少し整理されるよね。


**一人ではかんばらないで、相談しよう!**  
あなたの心がSOSをだしているんだ。

- イライラが止まらない
  - あたまがいたい
  - やる気がでない
  - ねむれない
  - 学校に行きたくない
- 相談しよう!**

**いま、どんな気持ちかな?**

 うれしい  
楽しい  
元気  
いい気持ち

 ぶつう  
落ち着いている

 ちょっと もやもや…  
イライラ

 かなしい  
泣きそう  
さみしい  
苦しい

**もし、友だちから相談されたら…**

相談を聞いたあなたがこまごましている時は、  
あなたががっかりしている気持ちになる前に、  
大人に相談しよう!

信頼できる大人に相談するようにすすめて、  
一緒に相談しにいこうと誘おう。

- うなずきながら、ゆくり聞こう。
  - 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は  
話さないよ。
- もし、聞いた話かとても深刻で、  
友だちかとてもこまごまっていたら…**

**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…

みんな、あなたのことを心配しているよ。

**学校の先生も聞いてくれるよ!**

担任の先生や保健室の先生、

あなたが話しやすい人に相談してみよう。

学校にはスクールカウンセラーさんもおられるよ!

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。

あなたの学校に来る日 曜日

もやもやしたら…

相談してみようよ!



東京都多摩小平保健所  
学校保健と地域保健との連携会議

**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)

**◆ 電話料金のかからないもの  
ここでも相談できるよ!**

**☎ 話してみなよ 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での相談もできるよ。

「子ども人権110番」で検索してね。