

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、
一緒に考えてくれるよ
○あなたの話を最後まで聞いてくれる人
「信頼できるだれか」って？

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…

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
はかば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

- 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やすめよう

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



なやんだり、

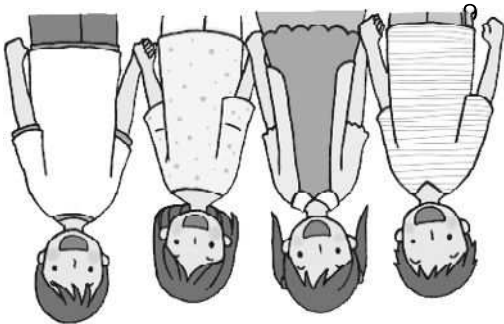
心がつかれてしまったら

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。

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)
話してみよう 東京都ネット
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)

電話料金のかからないもの
話してみよう 東京都ネット
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)

ここでも相談できるよ！



生まれた時の性別である「性の性」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
それぞれです。自分や相手の性のありよう
を大切にし、自分らしく生きていくことが大
切です。

【コラム】さまざま「性のあり方」



あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていま
すか？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
遊んだりしている方もたくさんいます。しかし、
使い方を間違えると犯罪に巻き込まれることもあり
ます。名前や住所を教えたり、直接会うことは危険な場
合もあるの要注意しましょう。

もし、SNS等で相談をする

気を付けて！

・あなたに聞いてほしい事があるんだけど



- 友達なら
- 両親なら
- ・相談したい事があるのですが、
・最近よく眠れないのですが、
○スクールカウンセラーや学校の先生に
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！



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
一人が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
-------------------------	-----------------	----------------------



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)

ココロ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

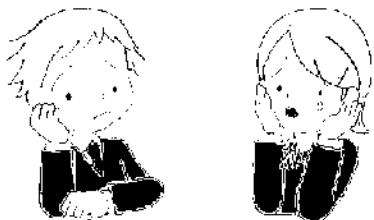
(24時間いつでも)

※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)

「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
○一緒に考えとってくれる人
○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

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…

信頼できるだれかに話すと(相談)
相談することは、弱いことでも
はずかしいことでもないんだ
こんなこと話していいかな、とためらわないで

- 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やすめよう

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

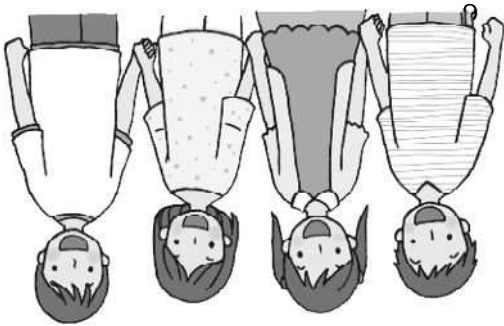


あなたは携帯電話やスマートフォンを持っていませんか？
親や友達に連絡をとったの、気軽に購入物が使便利ですよね。LINEやツイッター等のSNSで遊んだりしている方もいるかもしれません。しかし、使方を間違えると犯罪に巻き込まれることもあります。名前や住所を教えたり、直接会うことは危険な場

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？

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。性のある方それぞれ、自分や相手の性のありようを大切に、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」



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よ。
「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

話してみよう 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

◆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。

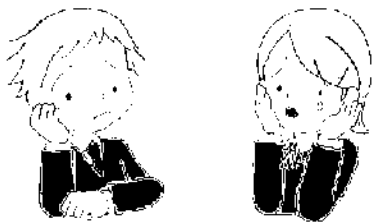
ヤング・テレホン・コーナー
(警視庁少年相談室)
電話:03-3580-4970
(24時間いつでも)

※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)

ポケット版

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