

一人でなやんでいる
あなたへ



SOSを出していいんだよ！

中学生って

けっこう大変で

みんな

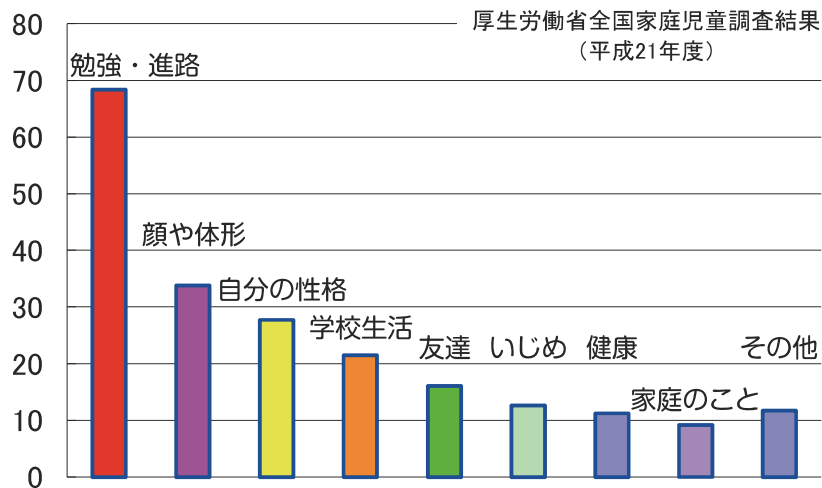
なやんでいるんだね



毎日つかれる...

全国調査で、なやみがあると答えた中学生は **81.2%**
みんな、どんなことになやんでいるんだろう

中学生のなやみごと



中学生って…

- 大人のからだに変わっていく
- 成長の個人差が目立ってきて人とくらべるようになる
- 友達とのつきあいが大切になる
- 親の力を借りずにごんばろうとする
- まわりの目や考えが気になる
- 一人でいるところを見られるとはずかしいと思う
- 勉強もむずかしくなって、将来を考えるようになる

成績下がって
親におこられる…

友達とけんか
しちゃった…

好きな子に
カッコ悪いとこ
見られるし…

メールであやまったのに
返事こないな…

なやんだり

心がつかれてしまった時

どうしたらいいのかな



こんなことやってりして
リラックスしてま〜あ



あとは寝るのさ

まずは気分をリフレッシュ

メニュー1

<すきなことに打ち込もう！>

- 本やマンガ
- 工作や手芸、お菓子作り
- 映画や音楽
- 走る
- スポーツ

スッキリ
効果



こんなやり方もあるよ

メニュー2

<気持ちを書いてみよう>

どうしたらいいかに気づけることがある

おちつき
効果



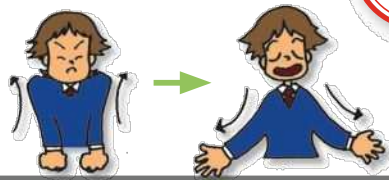
メニュー3

<深呼吸しよう>



メニュー4

<体の力をぬこう>



リラックス
効果

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こと（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

「信頼できるだれか」ってだれ？

♡あなたの話を最後まで聞いてくれる人♡

♡いっしょに考えてくれる人♡



たとえば学校の中なら…
スクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生がいるよ

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…

両親がいつも
けんかしていてつらい…

勉強がわからない…

新しい環境に
なじめない…

だれもわかってくれないし
助けてくれない…

だれかに迷惑かけてる
気がする…

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…

早く相談して！



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



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

自分のなやみを話すって

けっこうキツイ

でも…

勇気を出して!



たとえば、こんな言い方してみたら？

● スクールカウンセラーや学校の先生なら

⇒ 「最近よく眠れないのですが」
「気になっていることがあって勉強に集中できないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

● 両親なら

⇒ 「まじめな話なんだけど」
「怒らないで最後まで
聞いてほしいんだけど」



● 友達なら

⇒ 「ちょっといい？」
「いきなり話題変えてもいい？」
「前から相談したかったんだけど、今話していいかな？」

メールしてから電話するとか、
工夫している子もいるみたい

これから電話
していい？



だけど、もし笑われたり、
言いふらされたりしたら…

「つまらないこと
なやんでないで
勉強しなさい」

「家庭がフクザツ
なんだって」



**あなたの話を真剣に受けとめてくれる人は
必ずいる！**

あきらめしないで、別の人に相談してみよう

あなたのまわりにも なやんでる人がいるかも



だれにも
相談しない人も
いるね

★中学生がなやみを相談する相手

- 1 親
- 2 友達
- 3 自分でよく考える
- 4 先生
- 5 きょうだい

厚生労働省
全国家庭児童調査結果
(平成 21 年度)

まわりの人の変化や SOS のサインに気づいて
声をかけられるようになろう！

このごろ変だな…

サインの気づきかた
ポイント「いつもとちがって」

声のかけかた
ポイント「さりげなく」



気になる様子	声のかけ方
元気がない	「このごろ元気ないけど、なんかあった？」
	「私でよかったら話して」
学校を休みがち	「最近調子悪いの？」「いつでも話きくから」

声をかけて、なやみを打ち明けられたら…
もしも、死んでしまいたいなんて言われたら…

- ⇒ **まずはしっかり話をきいてあげて**
- ⇒ **信頼できる大人に、一緒に相談に行ってください**

話のききかた
ポイント「自分の意見を
一方的に言わない」



相手	自分
「もう死んでしまいたい」 「自分なんか どうなってもいい」	「つらかったんだね」「大変だったね」
	「キツイのによくがんばってきたな」
	「よく話してくれたね」
「だれにも言わないで」	「自分たちだけでは解決できないから、一緒にだれかに相談してみよう」

もしまわりに
話せる人がいなくても
相談機関というところが
あるよ

死にたいくらいつらい気持ちになったとき

東京都自殺相談ダイヤル

★こころのいのちのほっとライン

0570-087478 (無料)

年中無休/午後0:00～翌朝5:30

学校や家のこと、だれにも相談できずこまっているとき

★子どもの人権110番(東京法務局)

0120-007-110 (無料)

平日/午前8:30～午後5:15

メール・LINEによる相談できます。

「子ども人権110番」で検索してください。

いじめられているとき・いじめているとき・いじめを見てつらいとき

★東京都いじめ相談ホットライン

0120-53-8288 (無料)

24時間受付

警察もなやみを聞いてくれる

★ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談室)

03-5380-4970 (無料)

24時間受付

(令和5年3月現在)

東京都自殺相談ダイヤル

「こころといのちのほっとライン」

0570-087478 午後0:00～翌朝5:30

Q. どんな人が電話に出るの？

A. カウンセラーなど、心の専門家だよ

Q. みんな、どんなこと相談してるの？

A. 友達や勉強のこと、親や先生には言えないことなど、
いろんな相談があるの

Q. 親や先生に連絡されない？

A. 誰がかけてきたかわからない仕組みだから
大丈夫よ

Q. 電話のかかりやすい時間は？

A. 夕方から夜7時くらいが
おすすめですよ

Q. お金がかかるの？

A. 通話料だけだよ



「子どもの人権110番」(東京法務局)

0120-007-110 平日午前8:30～午後5:15

Q. みんな、どんなこと相談してるの？

A. 学校のこと、家のこと、いろいろあるよ

Q. 電話で話すのはちょっと苦手なんだけど

A. メール・LINEによる相談もできます。
「子ども人権110番」で検索してください。

Q. 親や先生に連絡されない？

A. 本人が希望しなければ連絡することはしないけど
一緒に解決方法を考えるよ

Q. お金がかかるの？

A. 通話料も含めて無料だよ
時間外は留守番電話になっているから、
メッセージと番号を入れてくれれば
後からかけるよ

人権という言葉にとらわれずに、
何でも相談してね



(令和5年3月現在)