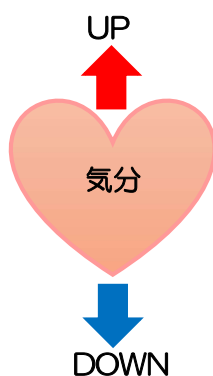


悩んでいるあなたへ

今のあなたの心の状態は？ 私たちの心は、前向きでいられないときがあります。

私たちの心は常に揺れています。

そんなときは・・・



おしゃべりしたり

ゆっくり休んだり

体を動かしたり



こんなことをしているうちに、
乗り越えていけることがあります

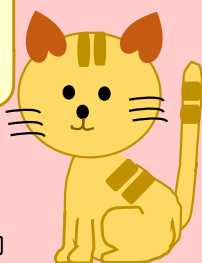
それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・



どうしていいかわからなくなって
しまうことも
あるよね



話してみようかな。



心が苦しくてたまらない・・・

人生のピンチは誰にでも起こります。

心が弱いわけでも怠けているわけでもありません。

ひとりで悩まず誰かに相談してみませんか？

支えたいあなたへ

苦しんでいる友人のためにあなたにできることは・・・

合言葉は
「きょうしつ」

🏠 声をかけて
みよう

🏠 そばにいて
あげよう

🏠 アドバイスは
いらない

🏠 どうしていいか
わからないときは

き **気づいて**

よ **寄り添い**

う **受け止めて**

し **信頼できる大人に**

つ **つなげよう**

最近元気ないね。
何かあった？

うん、うん。
そうだったの…

つらかったね。
悲しいよね。
話してくれて
ありがとう。

一緒に相談に
いこうよ。

き
聴キリン



親・兄・姉
学校の先生
スクールカウンセラー
塾の先生など

参考：平成 26 年 7 月 文部科学省

チャット・電話・メールで相談できるところがあります。

よりそいチャット 月・火・木・金・日 17:00～22:30 受付 22:00
水 11:00～16:30 受付 16:00

SNS 相談可能

よりそいチャット

チャイルドライン

チャイルドライン

チャット相談（毎週木・金曜日）16:00～21:00

通話料無料、18歳まで ☎0120-99-7777

子ども SOS ほっとライン24 ☎0120-0-78310

通話料無料（24時間）

Eメール（メンタルヘルス）相談（愛知県精神保健福祉センター）

✉ <https://www.aichi-pref-email.jp/top.html> 返信には10日ほどかかります

「何だか悲しい…」
あなたのその気持ち
聴かせてください。

き
聴キリン

