

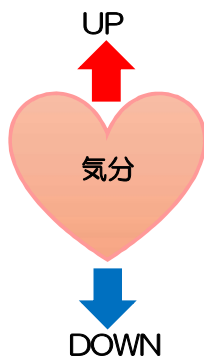
悩んでいるあなたへ

今のあなたの心の状態は？

私たちの心は常に揺れています。

私たちの心は、前向きでいられないときがあります。

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・・・

食べられない

何もやる気が
しない

どうせ自分が
悪いんだ・・・

眠れない

どうしたら
いいんだろう

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



はな
話ネコ

話して
みようかな。

はな
話ネコ

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

最近元気ないね。
何かあった？

よ 寄り添い

うん、うん。
そうだったの…

う 受け止めて

つらかったね。
悲しいよね。
話してくれて
ありがとう。

し 信頼できる大人に
つ つなげよう

一緒に相談に
いこうよ。



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。

生きづらびっと 月・水・金 11：00～22：30 受付 22：00 まで
火・木・日 17：00～22：30 受付 22：00 まで
土 11：00～16：30 受付 16：00 まで

SNS 相談

生きづらびっと

チャイルドライン

チャイルドライン

チャット相談（毎週 水・木・金・土曜日 16：00～21：00）

電話相談（16：00～21：00）通話料無料 ☎0120-99-7777

子ども SOS ほっとライン24

電話相談（24 時間）通話料無料 ☎0120-0-78310

「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



大人みんなが子どもの命のサポーター

お子さんと「命」について話し合ってみませんか？

誰にでも心が苦しい時がある

日本では自殺で命をなくす小中高校生が増加しており 500 人前後となっています*。
子どもは心の苦しみを同世代の友人に打ち明けることがあります。

思春期は心の病気に要注意

思春期は、うつ病、統合失調症など心の病気になることもあります。
心の病気は自殺の原因となることもあるので、医療機関につなげましょう。

子どもの命の危機を乗り越えるために、大人にできることがある

子どものサインに気づき、命の危機を防ぎましょう。
友人に相談されたとき、周囲の大人につなげることを、子どもに伝えましょう。

*「地域における自殺の基礎資料」厚生労働省

子どものサインに気づきましょう

行動のサイン

朝起きられない
ふらっと家を出る

投げやりになる
急な欠席

過食や拒食
飲酒

自傷行為
喫煙 など

こころのサイン

イライラしている
死にたいと言う

好きなことに興味がなくなる
消えちゃいたいと言う

妙に明るい
笑わない など



身体のサイン

疲れやすい

食欲がない

眠れない

不調が続く など

すぐにできることがあります

「普段の会話」をたくさんする

『いつもと違う』と感じるために、『いつもどおり』を知ってください。
変化を感じたら「今日はどうしたの?」「いつでも聴くよ」という姿勢をみせましょう。

子どもが抱える「つらさ」に寄り添う

子どもが打ち明けてくれたら、「つらかったね」「話してくれてありがとう」と受け止めましょう。
否定や軽視をしないことが大切です。

いろいろな人に相談する

まずは自分の心を落ち着けて、学校や相談窓口相談をし、解決に向けた方法を一緒に考えましょう。



生徒用リーフレットでは、次のようなことを伝えています

思春期の子どもは、心の危機に陥ったときに、同世代の友人に気持ちを打ち明けることがよくあります。しかし、死にたい気持ちを打ち明けられた子どもも、どのように対応したらよいかわからないことが多いのです。そこで、命の危機とその対応についての知識を伝えています。

話してみようかな。



話ネコ

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？

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

👉アドバイスはもらわない

👉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。

一緒に相談にいきましょう。

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 28 年 7 月 文部科学省

保護者のみなさん自身の心のケアも大切です

子どものサインに気づいたときは、より良い解決のために学校もしくは専門機関または医療機関に相談しましょう。

また、子どもの様子を心配するあまり不安になり過ぎたり、家庭や職場で心配事があると一人で対処することが難しく、ストレスとなりがちです。

様々な心の悩みに関する相談は、愛知県精神保健福祉センターまで。

愛知県精神保健福祉センター ☎052-962-5377

(受付時間 平日 9:00～12:00、13:00～16:30)

子ども SOS ほっとライン 24 ☎0120-0-78310

交友関係でのトラブル、いじめ相談など

24 時間通話料無料、保護者も相談可

あいち相談窓口ナビ



大人みんなで協力し、子どもたちを支えましょう

2023 年度 発行 愛知県教育委員会 保健体育課
名古屋市中区三の丸三丁目 1 番 2 号 052-954-6793 (ダイヤルイン)