

# いっしょに考えさせてください

こんなときには教えてください



ねむれない  
まわりの目がこわい  
自分のことを傷つけてしまう  
学校がしんどい  
消えてしまいたい  
死にたいほどつらい  
食べられない  
体重がへった  
気持ちがおちこむ  
勉強や進路のなやみ  
もうダメ...  
やめたいのにやめられない  
ことがある (ゲーム、確認など)  
暴力  
いじめられている  
いじめてしまう  
友達関係...  
性的なトラブルにあった  
つらい出来事を何度も思い出す  
親子関係...  
性のなやみ  
やくぶつ  
薬物を使ってしまった



## だれかに話をすると 気持ちがちょっぴりラクになることがあります

もしかしたら、最初に相談した人には、気持ちが通じ合わないことがあるかもしれません。世界にはたくさんの方がいます。あなたの話を真げんに受けとめてくれる大人が必ずいます。あきらめないで相談してくださいね。

### ●相談できる人や場所

先生、保健室や相談室の先生、家族、友だち... ほかに相談できる場所があります



大人の方へ... 子どもが相談してくれたり、何か言いにくいことを話してくれたら「よく話してくれたね」とまずその勇気をねぎらってください

制作・イラスト：プルスアルハ