

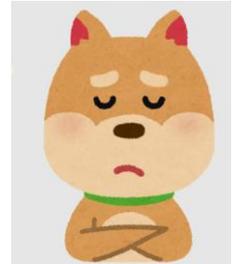


～ 困ったとき、「助けて」が言える自分になるために ～

🔑 困ったとき、悩んだとき…

ひとりで抱え込んでいませんか？

- ✓ つらい気持ちを誰にも言えずにいると、心や体が限界を超えてしまうことがあります。
- ✓ 放っておくと、「うつ」や「摂食障害」などの病気につながることも…
- ✓ 最悪の場合、自分の命を絶ってしまう人もいます。



🌟 助けを求めることは、弱さではなく「生きる力」！

- どんな人でも、助けが必要なときがあります。
- 「助けて」と言うことは、恥ずかしいことはありません。
- 悩みを誰かに話すことで、気持ちが整理され、心が少し軽くなることも。



🗣️ こんなふうに話しかけてみよう！

- 「最近ちょっとしんどくて…少し話聞いてもらえる？」
- 「自分ではどうしたらいいかわからなくて…相談してもいい？」
- ▶ 無理にうまく話そうとしなくて大丈夫。
- ▶ 言葉にならない気持ちも、誰かに伝えることで変わっていきます。

□ 相談できる人・場所

- 👥 友だち 🏠 保護者 🧑🏫 担任の先生 🩺 養護教諭(保健室の先生)
- 📄 スクールカウンセラー ✍️ スクールソーシャルワーカー
- ☎️ 24時間子ども SOS ダイアル:0120-0-78310(なやみいおう)

🔑 相談したあとも、「決めるのは自分」

- ✓ 相談 = 人に決めてもらうことではありません
- ✓ アドバイスを受けても、自分が納得できるかどうかが大切
- ✓ 自分の気持ちに向き合って、どうしたいかを考える時間にもなります



□ 最後にひとこと…

「助けて」と言えるあなたは、強くて優しい人です。
どうか、ひとりで悩まないで。あなたの味方は、必ずいます。

★11月、12月のスクールカウンセラー来校日★ ※本校 HP にも掲載しています(保護者の皆様へー教育相談課)

佐田 智子先生(臨床心理士・カウンセリング)

11月11日(火)、27日(木)

中原 崇先生(公認心理師・ソーシャルスキルトレーニング)

11月10日(月)、25日(火)、12月15日(月)

その他の日でも、先生が可能な日は来校していただけるので、希望する人は、担任や養護の先生、教育相談課の河本のいずれかに知らせてください。保護者の方の相談もできます。