

だれにも相談できない苦しい気持ち…
あなたの悩みをきかせてください。

相談窓口 ～ひとりで悩まないで～

番号の前に「184」を入れると非通知で電話をかけることができます（あなたの電話番号は相手にわかりません）。

学校生活相談センター (24時間子供SOSダイヤル)

いじめに苦しむ、あなたや友人の
つらい気持ちをきかせてください。

なやみいおう
0120-0-78310

こころの健康相談 統一ダイヤル
0570-064556

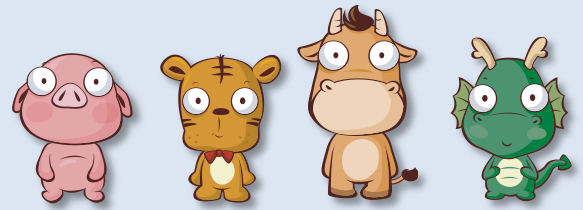
“消えてしまいたい”
“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”
“身内が自殺してつらくてどうしようもない”
…などの自殺に関する相談

右のQRコードから長野県教育委員会
ホームページ「相談窓口一覧」を見る
ことができます（機種によっては対応
していないものもあります）。



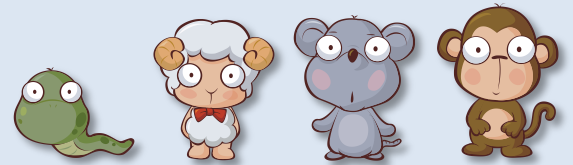
生徒指導総合対策会議 長野県教育委員会

自殺予防リーフレット



かけがえのない
あなたの「いのち」
～あなたの笑顔を見たいから～

②
り
お
掛
や



- 「こころ」が
苦しくなるとき
があるから…
- ひとりで
悩みを
抱えないために
- 友人の
SOSに
気づいたら…

やまおり ①

B 裏面 → 裏面
友人のSOSに気づいたら…

A 裏面 → 裏面
ひとりで悩みを抱えないために

死にたいと思うほど「こころ」が苦しくなるときがあるかもしれません。
自分ひとりで解決することか難しいとき…
その苦しさを自分ひとりで抱え続けられないでください。

このリーフレットについて



何もかも
うまくいかない
気がする

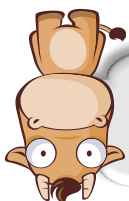


自分の気持ちは
だれにもわかって
もらえないと思う



まわりの人に相談なんて
してはいけないう
まわりの人に相談なんて

こんなことありませんか？



自分の居場所が
どこにもないと思う



自分はまわりの人に迷惑
をかけていると思う



楽しいことなんて
ひとつもないと思う

だれにでも「こころ」が苦しくなるときがあるから…

A ひとりで悩みを抱えないために



自分ひとりで解決することが難しいときもあります。
そんなときは、まわりの人の力を借りましょう。

あなたが気になる悩みはどんなことですか？

友人、先生、家族、学習、進路、部活、恋愛…

気になることを下の欄に書いてください。

○の中に、気になる順に番号をつけてください。

○	○	○
○	○	○

①番をつけた悩みはどんな悩みですか？

その悩みについて、くわしく書いてください。

まわりに相談できそうな人はいますか？

あなたのまわりで相談できそうな人の名前を書いてください。

友人	家族
先生	その他



でも、まわりの人には相談しにくいときもあります。
そんなとき、**相談電話**を利用してみてください。

相談電話の番号は裏面にあります

相談しても「解決しない」と思う。

→それでも悩みをきかせてください。

「そんな悩みで？」って思われるんじゃないか？

→そんな心配はしないでください。

本当に苦しくなると、死ぬしかないと考えることがあります。
そんなときこそ、あなたの「こころ」の声をきかせてください。

あなたの「いのち」は…

かけがえのない、たったひとつの「いのち」です。

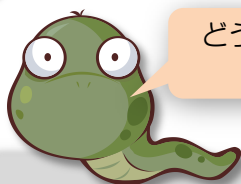
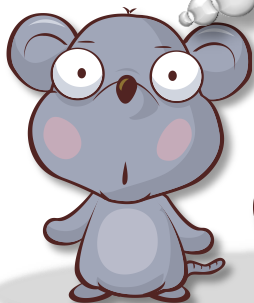
B 友人の SOS に気づいたら・・・ 友人のために行動しましょう。

「元気がない」「食欲がない」「口数が少なくなった」
「急に怒りっぽくなった」など、あなたのまわりに様子が
気になる友人はいませんか？

もし、友人から「死にたい」などと打ち明けられたら…

困ったなあ～

友人… 学校…
家族… 勉強… 進路…
部活… 恋愛…



どうしたの？
大丈夫？

① 気づかう言葉を友人にかけましょう。

「どうしたの？」「大丈夫？」などの言葉をかけて
もらうだけでも、友人の気持ちは少し楽になります。

あなたなら、どんな言葉をかけてほしいですか？

② 友人の悩みをじっくりききましょう。

まずは、友人の話をしっかり受けとめましょう。

「それはつらいよねえ…」などの言葉をそえると、

「心配している」というあなたの気持ちが伝わります。

③ 信頼できる大人に相談しましょう。

友人は「あなた」だから悩みを話してくれたのです。

「ひみつにしてね！」と言われても、困っている友人
のために「今すぐ」行動しましょう。

→**信頼できる大人に相談する方法を一緒に考える。**

(家族、先生、スクールカウンセラー、相談電話など)

→**話を聞いた「あなた」も一緒に相談する。**

あなたの行動が、友人の「こころ」を支え「いのち」を救います。