

誰にでも「こころ」が苦しくなるときがあるから・・・

楽しいことなんて
ひとつもないと思う



自分はまわりの人に迷惑
をかけていると思う



自分の居場所が
どこにもないと思う



こんなこと ありませんか？

まわりの人に相談なんて
してはいけないと思う



自分の気持ちは
だれにもわかって
もらえないと思う



何もかも
うまくいかない
気がする



誰にでも「こころ」が苦しくなるときがあります。

自分ひとりで解決することが難しいとき…その苦しさを自分ひとりで抱え続けしないでください。

あなたの悩みを聞いたり、一緒に考えたりしてくれる人が必ずいます

まず一歩踏み出してみよう

どうやって一歩を踏み出したらいい？

学校の先生に話してみる

⇒「最近、気になっていることがあるのですが」
「相談したいことがあるのですがいいですか？」
「先生なら話せそうなので、ちょっとだけ時間をください」

例えば、最初にこんな言葉で
話しかけてみてはどう？



友だちに話してみる

⇒「話そうか迷っていたんだけど、聞いてくれる？」「ちょっとだけ、真面目な話をしたい？」
「くだらないと思うかもしれないけど聞いてほしいな」

お家の人に話してみる

⇒「ちょっと、真剣な話をしてもいい？」「どうしたらよいか困っているんだけど」
「最近、ちょっとつらいんだけど…」

誰にも話せなかったら・・・

どんな小さな悩みでも心配しないでください。あなたの悩みを聞いたり、一緒に考えたりしてくれる相談窓口があります。

メニューの「電話相談窓口一覧」も頼りにしてね。