

## ひとりじゃないよ

- ・右のように感じたことはありませんか。
- ・このように感じるのは心がSOSのサインを出しているのかもしれない。
- ・「心のSOS」だれにでも出ることがあります。

食欲がない

眠れない

やる気がでない

不安でたまらない

だれにも会いたくない

人と話したくない



### ●「心のSOS」を感じたら

「心のSOS」が出るのは、決して「心が弱い」からや「友達が少ない」からではありません。家族、友達、先生、カウンセラーなど信頼できるだれかに相談してください。



でも、相談するって勇気があるし、どうやって話しかけたらいいか迷うこともあるよね。そんな時は、例えばこんなふうに話しかけてみてはどうか？

相談したい相手	家族の場合	友達の場合	先生やカウンセラーの場合
話しかけ方の例	怒らないで最後まで聞いてほしい話があるんだけど。	前から相談したいと思っていたんだけど、今、話していいかな。	相談があるのですが、聞いてもらえますか。



先生や友達などに直接相談するのが難しい場合は、心の相談電話で相談することもできますよ。

心の電話相談では名前や学校名などを言わずに相談することもできます。(下記参照)

## ひとりにしないよ

- ・友達の「心のSOS」に気づいたあなた。友達から不安や悩みを相談されたあなた。
- ・友達の話を聞き、信頼できる大人に相談してください。
- ・決して、自分一人でなんとかしよう、と考えるしないでください。

### ●友達の「心のSOS」に気づいたら

- 気軽に聞いてみよう
- 気分転換に誘ってみよう

元気がないように見えるけど、何かあった？

今度、一緒に〇〇をしてみない？



### ●友達から不安や悩みを相談されたら

- 友達の話を受け止めよう
- 信頼できる大人（家族、先生、カウンセラーなど）に相談しよう

うん。うん・・・。

つらかったんだね。話してくれてありがとう。



一緒に相談に行こう。

※相談では友達が「気持ちを分かってもらえた」と感じる事が大切です。

吹き出しの言葉を参考に話を聞きましょう。無理に理由を問いただしたり、自分の意見を押し付けたりしないようにしましょう。

心の相談電話  
24時間対応

### 子どもホットライン24

(福岡) 092 (641) 9999  
 (北九州) 0949 (24) 3344  
 (北筑後) 0942 (32) 3000  
 (南筑後) 0942 (52) 4949  
 (筑豊) 0948 (25) 3434  
 (京築) 0979 (82) 4444

電話での相談が難しい場合はメールでの相談もできます。(少し時間がかかりますが、必ず返信をします。)



hotline24@pref.fukuoka.lg.jp

福岡いのちの電話 092 (741) 4343

24時間子供SOSダイヤル 0120 (0) 78310

