

気づいて

寄り添い

つながる

いのち

いまのあなたの心の状態は？



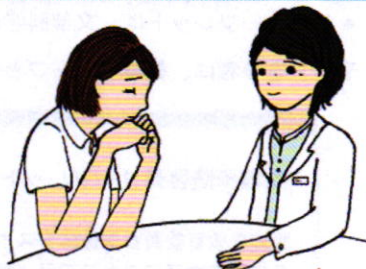
私たちの心は、前向きではいられないときがあります。そんなとき、



それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると...



どうしても苦しい気持ちから抜け出すことができないときがあります。それは、



心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。  
心もかぜをひくことがあります。  
そんな時は、遠慮せずに相談しようね。



心が苦しくてたまらない・・・ こんな人生のピンチはだれにでも起こりうること。

苦しい心は何を求めているのでしょうか？

苦しい心はだれかに助けてもらうのを待っています。



心が苦しくてたまらないとき、同世代の友人に気持ちを打ち明けることが多いのです。

苦しんでいる友人のためにできることがあります。

友人のSOSには



最近、元気ないね。

きづいて

うん、うん。そうだったの。

寄り添い

つらかったね。悲しいよね。

受け止めて

〇〇さんがつらそうなの。

信頼できる大人につなげよう

どうしていいかわからないときには・・・

きづいて  
よりそい  
うけとめて  
しんらいできる大人につなげよう

親・先生・スクールカウンセラー・塾の先生・近所の人・・・etc

阪中順子著  
「子どもの自殺予防ガイドブック」より

ひとりで解決する必要はありません。みなさんの身近に助けを求められるところがあります。

・ ・ 切り取って、生徒手帳やお財布、定期入れに入れてください

### ■主な相談窓口

子どもSOSほっとライン24 ☎ 0120-0-78310

通話料無料、保護者も相談可

チャイルドライン ☎ 0120-99-7777

16:00~21:00、通話料無料、18歳まで

Eメール(メンタルヘルス)相談 (愛知県精神保健福祉センター)

<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

※相談内容について、秘密は厳守されます。

\*このリーフレットは、文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」を参考に、教員グループと協力して作成しました。

自殺予防啓発リーフレット (高校生用)

愛知県教育委員会保健体育スポーツ課健康学習室  
名古屋市中区三の丸三丁目1番2号  
052-954-6793(ダイヤル)