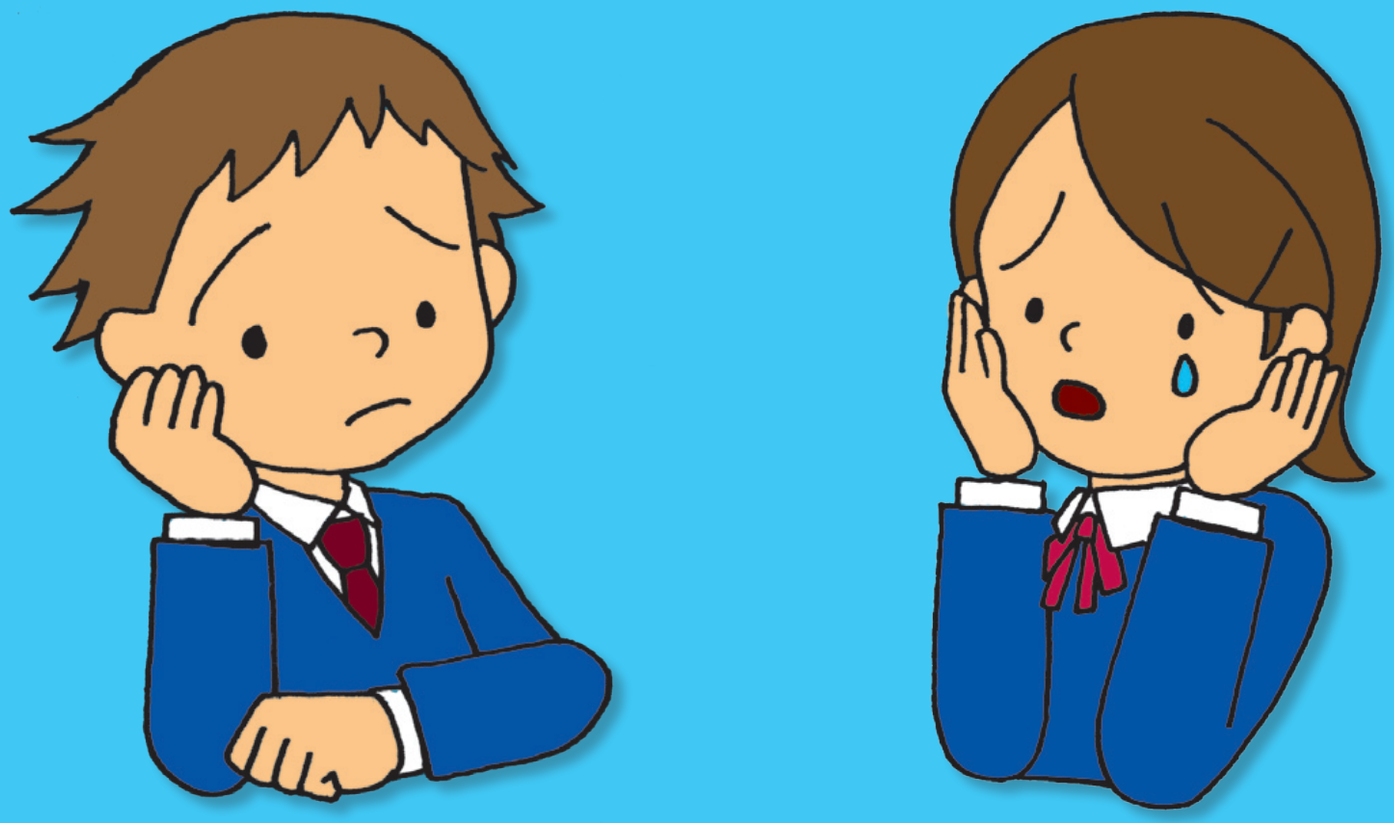
一人でなやんでいる
あなたへ



ＳＯＳを出していいんだよ！

中学生って

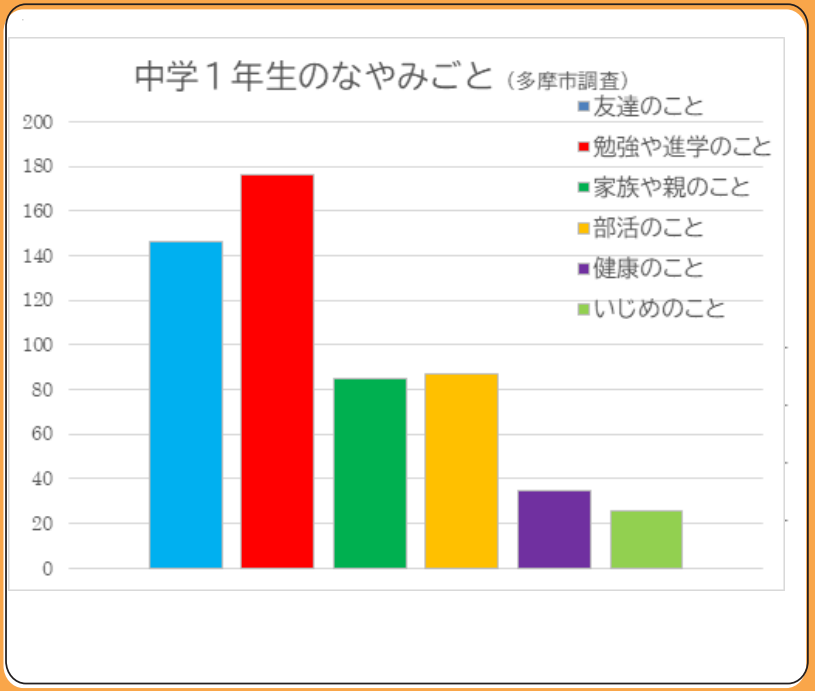
けっこう大変で

みんな

なやんでいるんだね

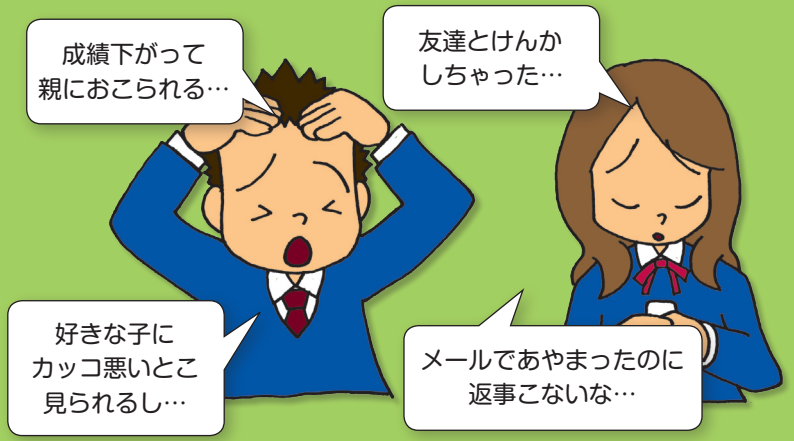
「心がつかれた経験がある」と答えた中学生は36.9%

みんな、どんなことになやんでいるんだろう



中学生って…

- ○ 大人のからだに変わっていく
- ○ 成長の個人差が目立ってきて人とくらべるようになる
- ○ 友達とのつきあいが大切になる
- ○ 親の力を借りずにがんばろうとする
- ○ まわりの目や考えが気になる
- ○ 一人でいるところを見られるとはずかしいと思う
- ○ 勉強もむずかしくなって、将来**に不安を感じるようになる**



なやんだり
心がつかれてしまった時
どうしたらいいのかな

まずは気分をリフレッシュ

スッキリ効果

メニュー1
＜すきなことに打ち込もう！＞

- 本やマンガ
- 工作や手芸、お菓子作り
- 映画や音楽　●走る　●スポーツ

こんなやり方もあるよ

おちつき効果

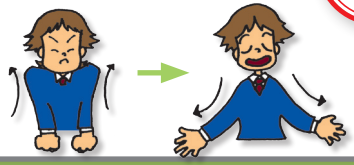
メニュー2
＜気持ちを書いてみよう＞

どうしたらいいかに気づけることがある

メニュー3
＜深呼吸しよう＞

メニュー4
＜体の力をぬこう＞

リラックス効果



自分でできる方法をいくつか知ってることは大事
でもやっぱり、**一番効果がある**のは…

信頼できるだれかに話すこと（相談）

相談することは、弱いことでも
はずかしいことでもないんだ
こんなこと話していいかな、とためらわないで

「信頼できるだれか」ってだれ？

♥あなたの話を最後まで聞いてくれる人♥
♥いっしょに考えてくれる人♥

たとえば学校の中なら…
スクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生がいるよ

こんな気持ちになったり
からだの調子が悪くなったら
ＳＯＳを出そう！

居場所がない…

いじめを受けている…

両親がいつも
けんかしていてつらい…

勉強がわからない…

だれもわかってくれないし
助けてくれない…

新しい環境に
なじめない…

このまま生きていても
いいことない…

だれかに迷惑かけてる
気がする…

自分なんか
どうでもいい人間だ…

早く相談して！

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…
心の病気になることもある

～たとえば　こんな症状～

イライラがずっと消えない

ねむれない

やる気がずっと出ない

おなかがいたい

どきどきする

食欲が出ない

そんなときは、
あなたの心が SOS を出しているんだよ
一人でがんばらないでだれかに話してみよう

自分のなやみを話すって

けっこう キツイ

でも…

勇気を出して！

たとえば、こんな言い方してみたら？

● スクールカウンセラーや学校の先生なら

⇒「最近よく眠れないのですが」
「気になっていることがあって勉強に集中できないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

● 両親なら

⇒「まじめな話なんだけど」
「怒らないで最後まで
聞いてほしいんだけど」

● 友達なら

⇒「ちょっといい？」
「いきなり話題変えてもいい？」
「前から相談したかったんだけど、今話していいかな？」

メールしてから電話するとか、
工夫している子もいるみたい

だけど、もし笑われたり、
言いふらされたりしたら…

「つまんないこと
なやんでないで
勉強しなさい」

「家庭がフクザツ
なんだって」

あなたの話を真剣に受けとめてくれる人は必ずいる！

あきらめないで、別の人に相談してみよう

あなたのまわりにも
なやんでる人がいるかも

だれにも
相談しない人も
いるね

★中学生がなやみを相談する相手

1　親
2　友達
3　先生
4　兄弟
5　相談しない

<多摩市調査>

まわりの人の変化や SOS のサインに気づいて
声をかけられるようになろう！

気になる様子	声のかけ方
元気がない	「このごろ元気ないけど、なんかあった？」
	「私でよかったら話して」
学校を休みがち	「最近調子悪いの？」「いつでも話きくから」

声をかけて、なやみを打ち明けられたら…
もしも、**消えてしまいたい** なんて言われたら…

⇒ まずはしっかり話をきいてあげて
⇒ 信頼できる大人に、一緒に相談に行ってあげよう

相　手	自　分
「もう消えてしまいたい」 「自分なんか どうなってもいい」	「つらかったんだね」「大変だったね」
	「キツイのによくがんばってきたな」
	「よく話してくれたね」
「だれにも言わないで」	「自分たちだけでは解決できないから、 一緒にだれかに相談してみよう」

もしまわりに
話せる人がいなくても
相談機関というところが
あるよ

つらい気持ちになったとき

東京都自殺相談ダイヤル

★こころといのちのほっとライン

０５７０－０８７４７８

年中無休 / **正午**　～翌朝 **5:30**

学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき

★子どもの人権 110 番（東京法務局）

０１２０－００７－１１０（無料）

平日 / 午前 8:30 ～午後 5:15

（メール相談）法務省インターネット人権相談窓口

https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html

いじめられているとき・いじめているとき・
いじめを見てつらいとき

★東京都いじめ相談ホットライン

0120－53－8288

24時間受付

★電話教育相談「子どもホットライン」多摩市立教育センター

042－372－2000

平日/午前10時～正午、午後1時～5時

警察もなやみを聞いてくれる

★ヤング・テレホン・コーナー（警視庁少年相談室）

０３－３５８０－４９７０

24時間受付

つらい気持ちになったとき

「こころといのちのほっとライン」

0570-087478　正午　～翌朝5:30

Q．どんな人が電話に出るの？
A．カウンセラーなど、心の専門家だよ

Q．みんな、どんなこと相談してるの？
A．友達や勉強のこと、親や先生には言えないことなど、いろんな相談があるの

Q．親や先生に連絡されない？
A．誰がかけてきたかわからない仕組みだから大丈夫よ

Q．電話のかかりやすい時間は？
A．夕方から夜7時くらいがおすすめです

Q．お金がかかるの？
A．通話料だけだよ

「子どもの人権１１０番」（東京法務局）

0120-007-110　平日午前8:30～午後5:15

Q．みんな、どんなこと相談してるの？
A．学校のこと、家のこと、いろいろあるよ

Q．電話で話すのはちょっと苦手なんだけど
A．メール相談も利用してほしいな
2～3日で返事を送るよ
(https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html　)

Q．親や先生に連絡されない？
A．本人が希望しなければ連絡することはしないけど一緒に解決方法を考えるよ

Q．お金がかかるの？
A．通話料も含めて無料だよ
時間外は留守番電話になっているから、メッセージと番号を入れてくれれば後からかけるよ

発行　多　摩　市
令和７年９月発行
出典　東　京　都