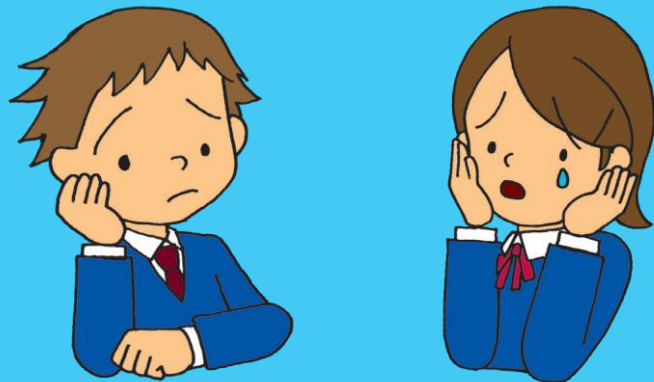


一人でなやんでいる
あなたへ



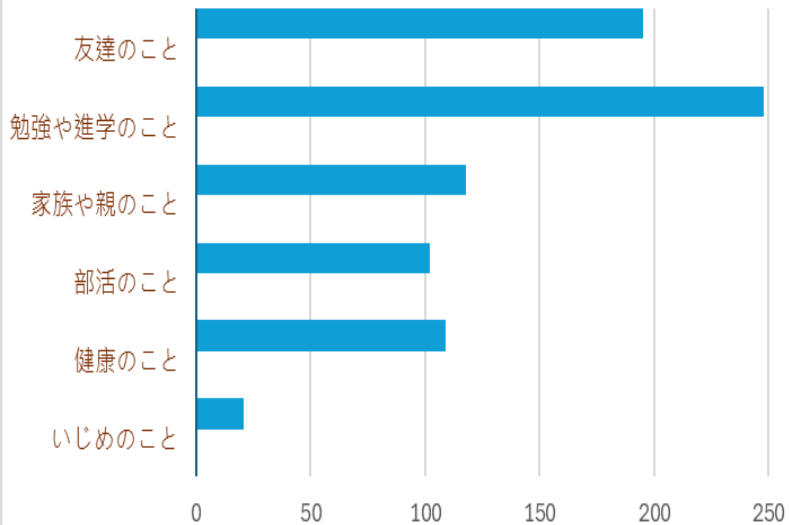
SOSを出していいんだよ！

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、**58%**
みんな、どんなことになやんでいるんだろう（多摩市調査）

中学1年生のなやみごと 多摩市調査



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比べるようになる
- 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、将来を考えるようになる

成績下がって親
におこられる…

友達とけんか
しちゃった…

好きな子に
カッコ悪いところ
を見られるし…

メールであやまったのに
返事こないな…

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



こんなことやってりして
リラックスしてま〜す



あとは寝るのさ

まずは気分をリフレッシュ

メニュー1

<好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

スッキリ
効果



こんなやり方もあるよ

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付けることがある

おちつき
効果



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…

信頼できる誰かに話すこと（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

「信頼できる誰か」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
S O S 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…

新しい環境に
なじめない…

誰もわかってくれないし助
けてくれない…

誰かに迷惑かけてる気
がする…

このまま生きていても
いいことない…

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

～例えば こんな症状～

イライラがずっと消えない



おなかがいたい

ねむれない



ドキドキする

やる気がずっと出ない



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誰かに話してみよう

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

これから電話
していい？



だけど、もし笑われたり、
言いふらされたりしたら…

「つまらないこと
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！

あきらめしないで、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 のサインに気付いて
声をかけられるようになろう！

サインの気づきかた
ポイント「**いつもとちがって**」

このごろ変だな…

声のかけかた
ポイント「**さりげなく**」

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みよう**

話のききかた
ポイント「**自分の意見を
一方的に言わない**」

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

★東京はいじめ相談 ★電話教育相談「子どもホットライン」

ホットライン

多摩市立教育センター

0120-53-8288

042-372-2000

24 時間受付

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よ

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
大丈夫だよ

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.moi.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

人権という言葉にとらわれずに、
何でも相談してね





発行 多摩市
令和8年9月発行
出典 東京都