

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？

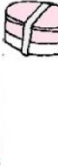
テストいやだな



部活頑張るぞ



進路が不安



お弁当楽しみ



クラス疲れる



国際協力

夢をかなえたい



また怒られた



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、



おしゃべりしたり



ゆっくり休んだり



体を動かしたり



今日は大丈夫そう…

こんなことをしているうちに、乗り越えていけることが多くあります。

それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・

食べられない

眠れない

何もやる気がしない



どうしていいかわからなくなって、消えちゃいたいと思うこともあるよね。

消えちゃいたい・・・

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？

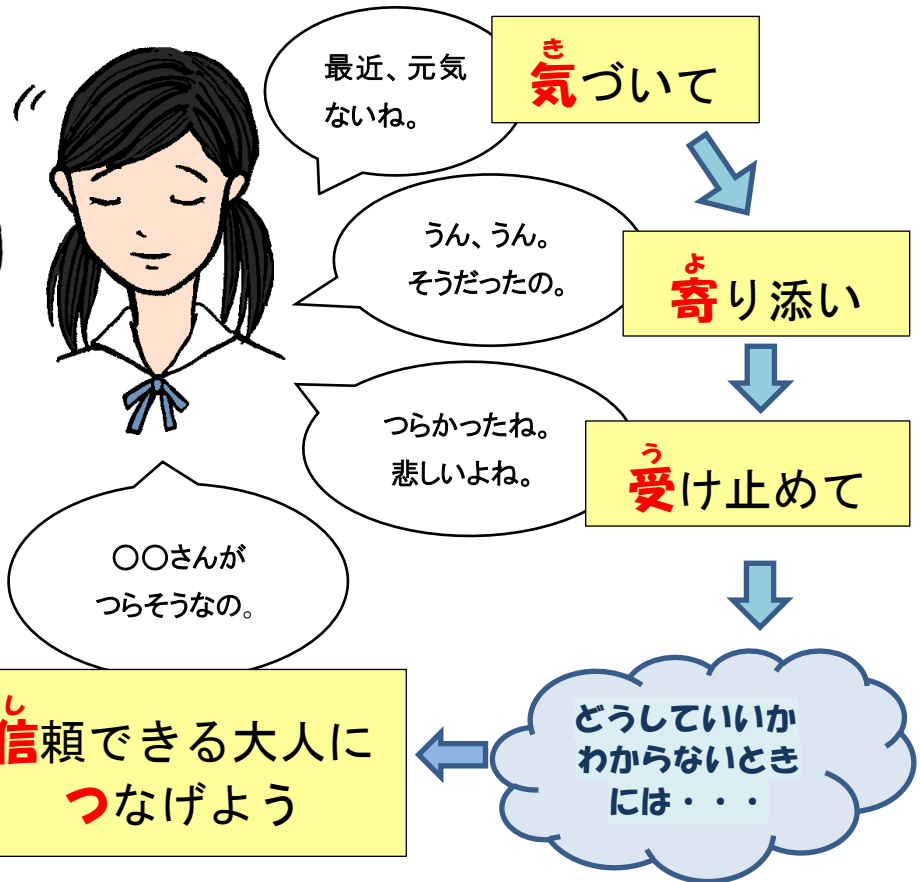
苦しい心はだれかに助けてもらうのを待っています。



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



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。

■主な相談窓口

子どもSOSほっとライン24 ☎ 0120-0-78310「なやみいおう」 24時間通話料無料、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 <https://www.aichi-pref-email.jp/top.html> (愛知県精神保健福祉センター)

※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)

平成28年1月
愛知県教育委員会健康学習課
名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 052-954-6793(ダイヤル)