

中学生用



かけがえのない あなたへ



相模原市教育委員会
学校教育課
人権・児童生徒指導班

気づいてる？

私たちのところとからだは、元気ではない時や、前向きにならない時もあります。もしかしたら、自分では、そういったところやからだのサインに気づいていないかもしれません。

今のあなたのところとからだの様子は、どうでしょうか？
当てはまるものに、チェックしてみましょう。

- ☐ 最近、食欲がない
- ☐ よく眠れないことがある
- ☐ よく頭やお腹が痛くなることもある
- ☐ 何に対しても、やる気がおきない
- ☐好きなことをしていても、楽しいと思えない
- ☐ 理由もなく、不安になる時がある
- ☐ イライラしておちつかないことが多い
- ☐ 学校にも、家にも、居場所がないと思う
- ☐ 自分のことは誰にもわかってもらえない
- ☐ 誰にも会いたくないな…と思うことがある
- ☐ 悪いことが起きると、自分のせいだと思う
- ☐ 最近、悲しいことやつらいことがあった

どうでしたか？…自分のところとからだの状態を見つめ、ふり返ってみてほしいと思います。当てはまるものがあった場合、あなたに何らかのストレスがあるサインかもしれません。

ただし、当てはまるものがあったとしても、あなたの心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。人は誰でもストレスがたまったり、どうしたらいいかわからなくなったりする時があります。

周りの友だちは、どうですか？

最近、元気がないな…と心配な友だちはいませんか？

そんな時、あなたが気づいて、行動することも大切です。

友だちが元気のない時は...

友だちが悩んでいるかな...と気づいたら、言葉をかけてみましょう。



リブちゃん

あなたにもできるゲートキーパー*の役割

【よりそう】

まずは、友達に心配していることを伝え、簡単にはげましたり、考えを否定したりしないで、ただ話を聞きましょう。

アドバイスもしなくていいよ。ただ話を聞いてもらえるだけで、友だちの気持ちは軽くなるよ。



【つなぐ】

悩んでいる時は、自分から誰かに助けを求めることが難しい時もあります。友だちの様子が心配な時は、あなたから大人に伝えてみることも大切です。

【いばしょになる】

勇気を出して言葉をかけてくれた人が、そばにいてだけで、安心感は大きいです。



*ゲートキーパーとは...

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて、見守る人のことです。

誰かに話してみませんか

元気のない時、そのことを誰かにただ話すだけで、気持ちが楽になることがあります。あなたの近くにいるお家の人や担任の先生も、あなたが元気のないことに気づいて、話してくれるのを待っているかもしれません。あなたのことを、とても大事に思っているから。

もしあなたが、近くの大人に話すことが不安だな...
いやだな...と思っても、誰かに話してみませんか。

誰かに話すことは、はずかしいことではありません。

生きていくための、素晴らしい力です。



24時間子ども SOSダイヤル	☎0120-0-78310	*24時間毎日
ヤングテレホン 相談	☎0120-002-910	月～金：15時30分～21時 土：13時～17時 (祝日、年末年始をのぞく)
Eメール相談	yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp (24時間受け付けますが、返信には数日かかります)	
教育相談課 中央相談室 南相談室 城山相談室 相模湖相談室	☎042-752-1658 ☎042-749-2177 ☎042-783-6188 ☎042-682-7020	月～金 電話相談：9時～17時 来所相談：9時～17時(要予約) (祝日、年末年始をのぞく)
さがみみ (さがみはら 子どもの権利相談室)	☎0120-786-108	月～金：13時～20時 土：10時～17時 (祝日等及び青少年学習センター 休所日をのぞく)
こころの ホットライン	☎042-769-9819	年末年始をのぞく毎日 17時～22時(受付21:30)

中高生SNS相談 @かながわ

月・水・金18時～21時た
だし、毎日実施の期間有
※年末年始はのぞく



いのちのほっとライ ン@かながわ

水曜以外の17時～22時
(受付は21時30分まで)
※祝日、年末年始をのぞく



かながわ子ども家庭 110番相談LINE

月～土 9時～21時
※年末年始をのぞく



リブちゃんネル

(相模原市
ホームページ)

