



# 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

# 気付いてる？

私たちの心と体は、元気ではない時や、前向きではいられない時があります。もしかしたら、自分では、そういった体や心のサインに気づいていないかもしれません。今のあなたの心と体の様子は、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。

イライラしておちつかないことが多い  
これまで楽しかったことが楽しいと思えない  
よくねむれないことがある  
よく頭やおなかがいなくなることもある  
最近、食よくがない  
最近、悲しいことやつらいことがあった  
理由もなく、不安になる時がある  
学校にも、家にも、居場所がないと思う  
悪いことが起きると、自分のせいだと思う  
自分のことはだれにもわかってもらえない  
だれにも会いたくないな...と思うことがある

どうでしたか？...自分の心と体の様子を見つめ、ふり返って見てほしいと思います。当てはまるものがあった場合、何かあなたの中でこまっていること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、心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。人はだれでも、ストレスがたまったり、どうしたらいいかわからなくなる時があります。

# 心や体が元気のない時は..

がんばらなくていいんだよ。  
自分に合った方法で、ゆっくり  
休もう。



体を動かしたり



好きな音楽を聞  
いたり

好きな本を読ん  
だり



友だちとおしゃ  
べりしたり



# だれかに話してみませんか

元気のない時、そのことをだれ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付いて、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。

ただ、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...と思って話せないとしても、だれかに話してみませんか。あなたの力になりたい。

いじめ相談 ダイヤル	☎ 0 4 2 - 7 0 7 - 7 0 5 3	月～金(祝日、年末年始をのぞく): 8時30分～17時
ヤングテレホン 相談	☎ 0 4 2 - 7 5 5 - 2 5 5 2	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	<a href="mailto:yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp">yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp</a> (24時間受け付けますが、返信には数日かかります)	
青少年相談 センター	☎ 0 4 2 - 7 5 2 - 1 6 5 8	
南相談室	☎ 0 4 2 - 7 4 6 - 2 1 7 7	月～金(祝日、年末年始をのぞく) 電話相談: 9時～17時
城山相談室	☎ 0 4 2 - 7 8 3 - 6 1 8 8	来所相談: 9時～17時(要予約)
相模湖相談室	☎ 0 4 2 - 6 8 2 - 7 0 2 0	
さがみみ (さがみはら 子どもの権利相談室)	☎ 0 1 2 0 - 7 8 6 - 1 0 8	月～金: 13時～20時 土: 10時～17時 (祝日、年末年始、青少年学習センター休所日をのぞく)
いじめ110番	☎ 0 4 6 6 - 8 1 - 8 1 1 1	*休みなし(毎日24時間)
“いきる” ホットライン	☎ 0 4 2 - 7 6 9 - 9 8 0 0	毎週日曜日(年末年始をのぞく): 17時～22時
24時間子供 SOSダイヤル	☎ 0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0	*休みなし(毎日24時間)