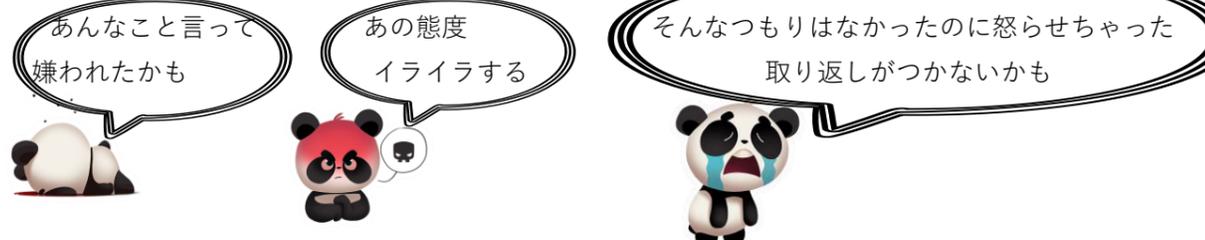


迷ったっていい・悩んだっていい・不安でいい ありのままのあなたでいいのです

●毎日生活していると、考えて決めなくてはいけないことがいっぱい



●対人関係は複雑



●ネガティブな感情に支配されることもあるよね



- どんな気持ちもあなたの大切な心の声です。
- 一生懸命その気持ちと向き合うことが力になります。
- 悩んで何もかも嫌になることもありながら、  
今までたくさんのことを乗り越えてきました。みなさんにはその力があるのです。  
これからも解決できる方法が増えていくことでしょう。

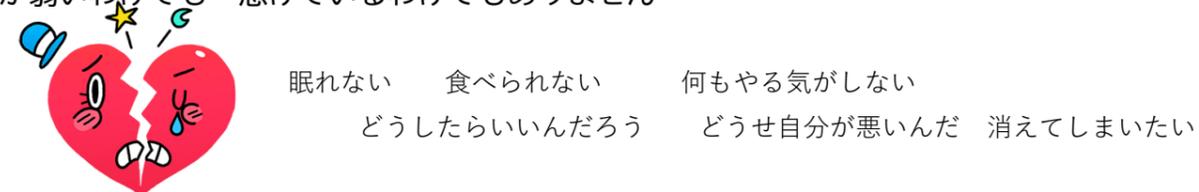
みなさんを支えてくれる相談機関もあります

- チャイルドライン 0120-99-7777 (毎日16時から21時)
- 24時間 SOS 子ども SOS ダイヤル 0120-0-78310 (毎日24時間)
- 一般教育相談 愛知県総合教育センター 0561-38-2217 (平日 9時から17時)
- 被害少年相談電話 愛知県警察本部 0120-7867-70 (平日 9時から17時)

新年度、楽しみな人も、そうでない人も、学校で会いましょう。  
登校することに不安があったら相談してください。

ひとりで頑張らなくてもいいのです

- どうしていいか分からなくなるときもあるよね
- 心が弱いわけでも 怠けているわけでもありません



- 自分の悩みを話すのは勇気がいるかもしれないけれど
- 誰かにその気持ちを伝えましょう。



- 困ったら、親、先生、スクールカウンセラーなど、周りの大人に伝えましょう
- 周囲に助けを求める力をつけることは、生涯にわたって大切な力になります

苦しんでいる友人にあなたができることは

- 声をかけてみよう
- 寄り添ってあげよう
- 受け止めよう



- 自分が助けてもらうこともあるし、あなたが誰かの支えになることもできるのです

○文部科学大臣メッセージ  
「不安や悩みを抱える全国の児童生徒や学生等のみなさんへ」  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm)  
(文部科学省ホームページ)



○子供の SOS ダイヤル等の相談窓口  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)  
(文部科学省ホームページ)



○相談窓口PR動画「君は君のままでいい」  
<https://youtu.be/CiZTk8vB26I> (YouTube 文部科学省公式チャンネル)

