

ながさきけん
長崎県の子どもたちへ

そして、子どもたちを温かく見守り育てる、家族や教職員のみなさん

ぜひ、伝えたい「4つのこと」があります。

- ① 「人は、だれにでも、心が苦しいときがあります。」
- ・だれにでも、つらいこと、かなしいことがあります。
 - ・苦しさが重くなると、つい「どうなってもいい」などおもってしまうことがあります。
 - ・でも、悩みがあることは、すべての人にとって、あたりまえのことなのです。



- ② 「心が苦しいときは、だれかに相談しましょう。」
- ・自分一人で考え込まず、誰かに話してみよう。
 - ・だれかに相談できるということは、とてもすばらしいことなのです。
 - ・あなたのまわりには、話をきいてくれる人がたくさんいます。



○先生、家族、友達、スクールカウンセラー、心の相談員..



○相談窓口

- ・24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン).....0120-0-78310
- ・メール相談.....soudan@news.ed.jp
- ・子ども・家庭110番(毎日9:00~20:00).....095-844-1117
- ・ヤングテレホン(月~金9:00~17:45).....0120-786714
- ・子どもの人権110番(月~金8:30~17:15).....0120-007-110

- ③ 「どんな苦しさも、いつまでも続くものではありません。」
- ・どんな苦しさも、ずっとは続きません。
 - ・必ず、新しい出会いや、新しい生活の始まりがあります。
 - ・時間がたつ中で、心のようすは、どんどん変わっていくのです。

- ④ 「苦しんでいる人がいたら、話をきいてください。」
- ・話をきいてあげると、苦しんでいる人の心はきっと軽くなります。
 - ・自分たちで、解決できない場合は、信頼できる大人に必ず相談しましょう。

