

小学生用



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、前向きになれない時もあります。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、食よくがない
- ☐ 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
- ☐ 何をしていても、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
- ☐ 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様子を見つめ、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、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。

しころやからだ元気のない時は...

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。



からだを動かし
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、気持ちがらく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、近くの人に話すことが不安だな...
いやだな...と思っても、だれかに話してみませんか。

だれかに話すことは、はずかしいことではありません。
生きていくための、すばらしい力です。



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)

いのちのほっとライン
@かながわ

水曜日をのぞく17時～24時
(受付は23時30分まで)
※祝休日、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)

