

# ひとりじゃないよ

下のよう感じたことはありませんか？  
このように感じるのは心がSOSのサインを出しているのかもしれませんが。  
「心のSOS」はだれにでも出ることがあります。



## 「心のSOS」を感じたら

「心のSOS」が出るのは、決して「心が弱い」からや「友達が少ない」からではありません。家族、友達、先生やカウンセラーなど、信頼できるだれかに相談してください。



でも、相談するって勇気がいるし、どうやって話しかけたらいいか迷うこともあるよね。そんな時は、例えばこんなふうに話しかけてみてはどうか？

相談したい相手	家族	友達	先生やカウンセラー
話しかけ方の例	怒らないで最後まで聞いてほしい話があるんだけど。	前から相談したいと思っていたんだけど、今、話していいかな？	相談があるので、すが、聞いてもらえますか？



先生や友達などに直接相談するのが難しい場合は、『心の相談電話』で相談することもできますよ。



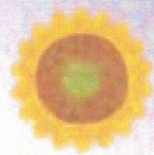
『心の相談電話』では名前や学校名などを言わずに相談することもできます。（裏面の『子どもホットライン24』など）







# ひとりにしないよ



友達の「心のSOS」に気づいたあなた  
 友達から不安や悩みを相談されたあなた  
 友達の話を聞き、信頼できる大人に相談してください。  
 決して、「自分一人でなんとかしよう」と考えないでください。

## 友達の「心のSOS」に気づいたら

気軽に聞いてみよう

元気がないように見えるけど、何かあった？

気分転換に誘ってみよう

今度、一緒に〇〇をしてみない？



## 友達から不安や悩みを相談されたら

友達の話を受け止めよう

うん。うん…。

信頼できる大人（家族、先生、カウンセラーなど）に相談しよう

つらかったんだね。話してくれてありがとう。

一緒に相談に行こう。



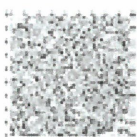
相談では友達が「気持ちを分かってもらえた」と感じる事が大切です。吹き出しの言葉を参考に話を聞きましょう。無理に理由を問いただしたり、自分の意見を押し付けたりしないようにしましょう。

### 【☎ 24時間対応 心の相談電話】

子どもホットライン24  
 (福岡)092(641)9999  
 (北九州)0949(24)3344  
 (北筑後)0942(32)3000  
 (南筑後)0942(52)4949  
 (筑豊)0948(25)3434  
 (京築)0979(82)4444

電話での相談が難しい場合はメールでの相談もできます。(少し時間がかかりますが、必ず返信をします。)

hotline24@pref.fukuoka.lg.jp



福岡いのちの電話 092(741)4343  
 北九州いのちの電話 093(671)4343

24時間子供SOSダイヤル 0120(0)78310