



ひとりで悩まないで

生きていく中で、誰もが不安や悩み、「こころ」が苦しくなることがあります。

- 学校へ行きたくないな…
 - いじめをやめてほしい…
 - 自分の気持ちを誰も分かってくれない…
 - 楽しいことがひとつもない…
 - 自分の居場所がどこにもない…
- etc

また、悩みを抱えた友人に気付いたら

- あの子、大丈夫かな？
 - 元気がないな
 - 口数が少なくなったな
 - 急に怒りっぽくなったな
 - もし、「死にたい」などと打ち明けられたら
- etc

ひとりで悩まないで、両親や先生など信頼のできる大人に相談しましょう。

そのような大人が身近にいないときは、以下に相談窓口のURLを掲載しました。
参考にして相談してみてください。

かけがえのないあなたの「いのち」
～あなたの笑顔が見たいから～

中高生徒向け「自殺予防リーフレット」

http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kokoro/shido/shiryo/documents/h27_rihu2.pdf

児童生徒が一人で悩みを抱え込まず、いつでも相談できる窓口

「学校生活相談センター」0120-0-78310（なやみいおう）※24 時間受付

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/shido/sodan/documents/sostel.pdf>

相談窓口一覧

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/shido/sodan/documents/sosichiran.pdf>

保護者向け「自殺予防リーフレット」

http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kokoro/shido/shiryo/documents/h27_rihu1.pdf