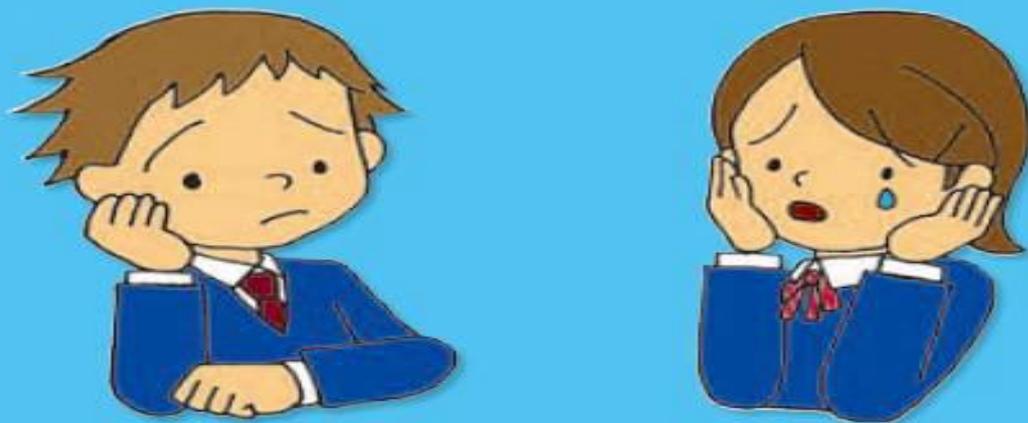


# 一人でなやんでいる あなたへ



## SOSを出していいんだよ！

<なやんだり、心がつかれてしまったらどうしたらいいのかな>

- 好きなことに打ち込もう！ ○気持ちを書いてみよう ○深呼吸しよう ○無理をしないで体を休めよう など

自分でできる方法をいくつか知ってることは大事  
でもやっぱり、一番効果があるのは…

<信頼できるだれかに話すこと（相談）>

※相談することは、弱いことでも恥ずかしいことでもないんだ。

「こんなことと話していいかな」、とためらわないで！

「信頼できるだれか」って？

- あなたの話を最後まで聞いてくれる人 ○一緒に考えてくれる人 ○学校の中なら、スクールカウンセラー、養護の先生、担任の先生 など

## 勇気を出して自分のなやみを話してみよう！

たとえば、こんな風に…

- スクールカウンセラーや学校の先生に→・最近よく眠れないのですが ・相談したい事があるのですが  
○ 両親なら →・困っている事があるんだけど  
○ 友達なら →・誰にも言わない？ ・あなたに聞いてほしい事があるんだけど