

ひとりで悩んでいませんか？ こんなときは教えてください。

- ・ 苦しい ・ しんどい ・ つらい
- ・ 眠れない ・ まわりの目がこわい
- ・ 自分のことを傷つけてしまう
- ・ 消えてしまいたい ・ 死にたいほどつらい
- ・ 気分がおちこむ ・ 食べられない
- ・ 暴力を受けた ・ 暴力をしてしまう
- ・ 勉強や進路の悩み
- ・ やめたいのにやめられないことがある（ゲーム・ネット等）
- ・ いじめられている ・ いじめてしまう
- ・ 友達関係 ・ 親子関係 ・ 性別についての悩み
- ・ 性的なトラブルにあった
- ・ つらい出来事を何度も思い出す
- ・ どうしたらいいかわからない

などなど・・・



だれかに話をすると、気持ちがすこしラクになることがあります

なんていったらいいかわからないけれど、つらいとき。うまく話すことができなくてもかまいません。どうしたらいいかわからないときは、「どうしたらいいかわからない」と教えてください。言いづらく難しいことほど、相談したほうがいい場合があります。そんな友達がいたら、一緒に相談にきてください。ゆっくりでかまいません。あなたの困っていることやしんどさを少しずつきかせてください。

どの先生に話しても大丈夫 話しやすい人に話そう

保健室、担任、顧問だけではなく、一度も関わりがないけど話しやすそうな先生でも話してみてください。

また、スクールカウンセラーの先生には保健室のほか、どの先生に伝えてもつながります。