長崎県の子どもたちへ

そして、子どもたちを温かく見守り育てる、家族や教職員のみなさんへ

ぜひ、伝えたい「4つのこと」があります。

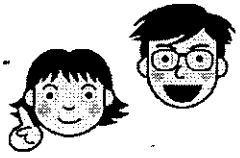
①「人は、だれにでも、心が苦しいときがあります。」

・だれにでも、つらいこと、かなしいことがあります。
・苦しさが重なると、つい「どうなってもいい」などと思ってしまうことがあります。
・でも、悩みがあることは、すべての人にとって、あたりまえのことなのです。

②「心が苦しいときは、だれかに相談しましょう。」

・自分一人で考え込まず、だれかに話してみましょう。
・だれかに相談できるということは、とてもすばらしいことなのです。
・あなたのまわりには、話をきいてくれる人がたくさんいます。

○先生、家族、友達、スクールカウンセラー、心の相談員…



○相談窓口

・24時間子供SOSダイヤル :0120－0－78310
・メール相談：soudan@news.ed.jp
・親子ホットライン（月～金9:00～20:50）　:0120－72－5311
・子ども・家庭110番（毎日9:00～20:00）　:095－844－1117
・ヤングテレホン（月～金9:00～17:45）　:0120－786714
・子どもの人権110番（月～金8:30～17:15）:0120－007－110

③「どんな苦しさも、いつまでも続くものではありません。」

・どんな苦しさも、ずっとは続きません。
・必ず、新しい出会いや、新しい生活のはじまりがあるのです。
・時間がたつ中で、心のようすは、どんどん変わっていくのです。

④「苦しんでいる人がいたら、話をきいてください。」

・話をきいてあげると、苦しんでいる人の心はきっと軽くなります。
・自分たちで、解決できない場合は、信頼できる大人に必ず相談しましょう。

長崎県教育委員会