

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。



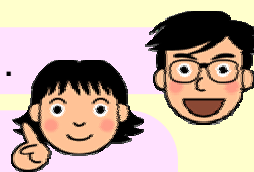
「人は、だれにでも、心が苦しいときがあります。」

- ・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。

「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よう。
- ・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...



相談電話

- ・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



「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。

「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