

心が苦しい時は相談しましょう

●次のところで、悩みやいじめについて相談できます。相談することは
は
恥ずかしいことではありません。一人で悩まず、助けを求めましょう。
秘密は守ります。

新潟県いじめ相談電話

☎ 0258-35-3930
☎ 025-526-9378
☎ 0254-26-7509
※毎日24時間受付

新潟県いじめ相談メール

ijime@mail soudan.org

※月～金は 8:30～19:00
※夜間や休日は、自動返信メールで返信後、
次の日に相談員が改めて返信します。



いじめ対策生徒指導支援室

☎ 025-280-5124
※月～金 8:30～17:15

新潟県こころの相談ダイヤル

☎ 0570-783-025
※毎日24時間受付

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310
※全国どこからでも24時間受付

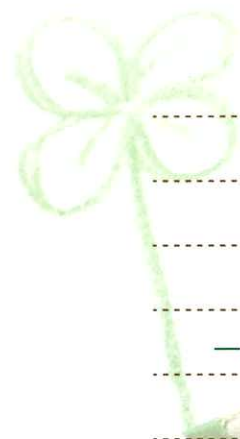
新潟いのちの電話

☎ 025-288-4343
※毎日24時間受付



中・高校生用

だれ
誰でも心が
苦しいときがある



心がひどく苦しくなることはありませんか。

心のSOSが出ていませんか。

仲間が悩んでいませんか。

そんなときは、どうしたら良いでしょう。

一人で苦しさを抱え込んだり、悩んだりしないで、

このリーフレットを開いてみてください。

苦しんだり悩んだりしているあなたの力や助けになります。

いじめに関するホームページがあります

新潟県いじめ対策ポータル

<http://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp>

●掲載されている主な内容

- ・相談窓口
- ・知事やサポーターからの応援メッセージ
- ・いじめを乗り越えた人の体験談
- ・「いじめ見逃しゼロ県民運動」の内容
- ・「ポスターコンクール」等の優秀作品
- ・「新潟県いじめ防止基本方針」等



いじめ見逃しゼロ県民運動

【問い合わせ先】
深めよう 絆 にいがた県民会議 事務局
TEL 025-280-5605 FAX 025-285-8087
E-mail ngt500040@pref.niigata.lg.jp

深めよう 絆 にいがた県民会議・新潟県教育委員会

こんな気持ちになることはありませんか

- 自分は大めだ
- 自分は大切にされていない
- 何もかもうまくいかない
- 信じていた人のことを信じられなくなった
- 楽しいことが一つもない
- 自分の味方、助けてくれる人が一人もいない
- 自分の居場所がない
- 自分の気持ちを誰も分かってくれない
- 死んだ方がましだ

つらいこと、悲しいことが重なると、
心かひどく苦しくなる時があります。
心のSOSは、心が弱いわけでも、
なまけているわけでもありません。
だれ
誰にでもこのようなことはあります。



心のSOSをチェックしましょう

- 物事に集中できなくなった
- 成績が急に落ちた
- 簡単にできていたことができなくなった
- 不安やイライラが増えて落ち着かないことがある
- やる気や元気がなくなった
- 眠れない、食欲がない、体重が減った、だるいなどの体の不調が続いている
- 朝、起きられなくなった・学校に行きたくなくなった
- 誰にも会いたくないと思うことがある
- 他人や動物をいじめることがある
- わざと危険なことや自分を傷つけることをすることがある
- 突然悲しくなって涙が出たり、声を出したりすることがある
- 「死にたい」などの言葉を書いたり口に出したりすることがある

心のSOSに
気付く事が大切です。
心のSOSを一人で抱え
こまなまいでください。



自分の心のSOSに気付いたら

に 逃げる

心が苦しくてどうしようもない時は、
そのことから逃げることも必要です。
恥ずかしい行為ではありません。



相談できそうな 人や場所を見つける

周りの相談できる人、気持ちを伝えられる
場所（メール等）を見つけましょう。

話す

周りの相談できる人（家族・先生・友人など）に苦しさを伝えましょう。

心が苦しい時、「こんな姿
を見せるのは恥ずかしい」
「自分が弱いから」「心配
させたくないから我慢しよう」
などと考える必要はありません。
自分の心と体、命を守ること
を最優先で考えましょう。

仲間の心のSOSに気付いたら

言葉をかける

さりげない言葉かけや、話をしてみましょう。
相手の心が楽になります。

話をじっくり聞く

相手が話してきたら、「つらかったね」「我慢したんだね」など、相手の心の苦しさを受け止めながら話を聞きましょう。

相談する

先生や家族、スクールカウンセラー等の
周りの相談できる人にすぐに知らせましょう。

自分の周りに心のSOSを
発している仲間はいませんか。
そんな仲間の存在に気付
いたら、すぐに自分のできる
ことをしましょう。

がまん