

## 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  
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。

### 24時間子供SOSダイヤル

(新潟県いじめ相談電話)

☎ 0120-0-78310

または

(☎ 025-285-1212)

※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 8:30～17:15

※夜間や休日は、返信できません。



### けいさつ少年サポートセンター

新潟 ☎ 025-285-4970

長岡 ☎ 0258-36-4970

上越 ☎ 025-526-4970

### SNS相談

学校から登録のプリント  
が配付されています

### いじめ・不登校等悩みごと相談テレフォン

☎ 025-263-4737 ※平日 9:10～16:00



## 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 025-280-5793 FAX 025-285-8087

E-mail ngt500090@pref.niigata.lg.jp

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。

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

- 自分はだめだ
- 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
- 死んだ方がまだ

つらいこと、悲しいことが重なると、  
心がひどく苦しくなる時があります。  
心のSOSは、心が弱いあけでも、  
なまけているあけでもありません。  
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を一人かか  
こ  
えまないとくさい。



## 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。  
は  
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。

自分の周りの心のSOSを察  
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。

