

FOR YOUR
FRIENDS

FOR YOUR
FAMILY

FOR YOUR ○○○

大切な人の**こころ**が
疲れているときに
あなたにできること

あなたの周りに**こころが疲れている**人は？

どんな様子？

こころが疲れているサイン

- ・元気がない
- ・身なりが乱れている
- ・イライラしている
- ・1人になりたがろうとする
- ・「死にたい」や「消えたい」とほのめかす

“いつもと違う”
がポイント

気になったら、声をかけよう 大切なのは**“よい聞き手”**になること

● **準備**

- ・あなたのこころと時間に余裕があること
(話を聞くことは、エネルギーがいる。時にはあなたのこころがしんどくなることがあるから、お互いのために準備は大切。)

● **声のかけ方**

- ・「最近元気ないみたいだけど…どうしたの？」と聞いてみる
(あなたが感じたことを伝えて、様子を探ねる。)
- ・相手が話したくないようなら、近くで寄り添う
(例えば、特に話さなくても一緒に帰るなど…。)

● **話の聞き方**

- ・話し始めたら真剣に聞く
- ・「心配しているよ」と気持ちを伝える



● 避けたいこと

- ・「大げさだよ」と相手の言うことを否定する
- ・無理に話を聞きだそうとする
- ・「もっと外に出たらいいよ」等と自分の意見を押しつける

話の聞き方はイメージできた？じゃあ、なんて話しかけよう？



思い浮かんだ言葉を入れてみよう

命に関わることは内緒にしなくていいんだよ

落ち込みがひどかったり、自分自身を傷つけていることがわかったりした時は、あなただけで解決しようとしなくていい。

担任の先生、保健室の先生、あなたの親など
信頼できる大人に相談しよう

あなたの力だけでは友達や家族のつらい状況を変えられないと感じることがあるかもしれません。そんなときは

『あなただけで解決しようと頑張らないこと』。

信頼できる大人に相談し、友達や家族が周囲の人の助けを求めることができるよう、みんなで支え合うことが大切です。

相談できるところ



● ひょうごっ子悩み相談センター

9時～21時 ☎ 0795-42-6004

21時～9時 ☎ 0795-42-6559

(※12/28-1/3以外の毎日)

● お住まいの保健所・保健福祉センター

西宮市であれば…

西宮市保健所 ☎ 0798-26-3160

(平日: 9時～17時半)

● 24時間子供SOSダイヤル(無料)

☎ 0120-0-78310 (毎日・24時間)

● よりそいホットライン(無料)

「どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、
一緒に解決する方法を探します」

☎ 0120-279-338 (毎日・24時間)

最後に…

あなたの一言で救われる人がいるよ。

でも、あなたが頑張りすぎて疲れたときは

表面をみてね。早めの対処が大切。

