

もやもやしたら…

相談してみようよ!





もやもやしたら…

相談してみようよ!

- ① いま、どんな気持ちかな? P1
- ② もやもやすることもあるよね! P3
- ③ もやもやした時、みんなこんなことをしているよ! P5
- ④ こんな気持ちの時には相談しよう! P7
- ⑤ もし、友だちから相談されたらどうしよう? P9
- ⑥ 身近な大人に相談してみよう! P11
- ⑦ もし、身近に相談できる人がみつからなかったら…
ここでも相談できるよ! P13
- ⑧ X M P15

いま、どんな気持ちかな？



うれしい
楽しい
元 気
いい気持ち



ふつう
落ち着いて
いる

調子が
いいんだね。

でもね、
元気がない
時もあるかも
しれない…
→ **P3**をみてね。



ちょっと
もやもや...

イライラ



ちょっと元気が
ないのかな？

→ **P5** をみてね。



かなしい
泣きそう
さみしい
苦しい



つらいんじゃ
ない？

→ **P7** をみてね。

もやもや することもあるよね!

6年生って、体だけじゃなく心も大人になっていくんだ…。

学校にいけない…

勉強わかんない!

お父さんとお母さん、
けんがばかり

背が高くなりたいよ

だれもわかって
くれない

かいてみよう!

あなたはどんなときにもやもやするかな?



友だち、勉強、家のこと……いろいろなことがあるね

仲間にいて
もらえない…

テスト
できなかった…

いじめられてる
んだ…

学校では最上級生！
いろいろ
大変なんだよね～

やせたい！

おこられて
ばかり…



メールで傷ついちゃった



いろいろなことを考えて、
いろいろな気持ちになることがあるね！

もやもやした時 みんなこんなことをしているよ

大好きな本や
マンガを読む…



友達とおしゃべり



思いつきり体を動かす！



おいしい
おやつを食べる



好きな音楽をきく



ねちゃう！



かいてみよう！

あなたなら、どんな方法がよいかな？

ちょっとリフレッシュできる方法 ~試してみよう!~

● きんちょうしたら…

ゆーっくり息をはいてみよう。

目をとじてもよいよ。(5秒位でゆーっくりはいてみよう)

● イライラしたら…

手をぎゅーつとグーににぎって⇒パー
くりかえしてみよう。

(3秒位にぎって、ゆーくり広げてみて)

● 疲れたら…

からだをぐーんとのはしてみよう!

いすにすわったままできるよ。

みんないろいろなことを
やっているよね。
でも、相談することも
大事だよ!



こんな気持ちの時には 相談しよう！

かなしい、さみしい、つらい気持ちを
一人でかかえていると…



こんな時はあなたの心がSOSをだしているんだ。

一人でがんばらないで相談しよう！

相談って、こまっていることや、つらい気持ちを人に話してみることなんだ。

人に話すと、心の中が少し整理されるよね。

相談できるって、とても大切なことなんだよ。

かいてみよう！

あなたはだれに相談するかな？

「自分なんて、どうでもいいんだ…」

「だれもわがってくれない」

「消えちゃいたい…」

こんな気持ちの時はすぐに
相談が必要だよ！



もし、友だちから 相談されたらどうしよう？

かいてみよう！

友だちに話を聞いてもらえたら、どんな気持ちになるかな？

友だちから相談されたら、どんな気持ちがするかな？

相談って、どんなふうにきけばいいの？

- 真けんにしっかり聞こう。
- うなずきながら、ゆっくり聞こう。
- あいづちを打つとよいよ。
- 「こうしたら？」というよりも、聞いてくれることがうれしいよ！
- 聞いた話は軽い気持ちで他の人に話さないよ。



こんな時はどうしよう？

聞いた話がとても深刻で、友だちがとてもこまっていたら…。

- ◎ 信頼できる大人に相談するようすすめたり、一緒に相談しにいこう。
- ◎ 「だれにも言わないで」と言われたとしても、「あなたのことが心配だから、一緒に相談に行こう」と伝えてみよう。



相談されたあなたがこまってしまった時は…。

- ◎ あなたが辛い気持ちになる前に、大人に相談しよう！

身近な大人に相談してみよう!

お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん…
今は大人でも、むかしはみんな小学生。
こまったことがあったかもしれないよ。

かいてみよう!

身近な大人に相談するって、どんな気持ちかな?



「こまっているんだけど…」
「解決したいことがあるんだ」
って、話してみたらどうかな?

学校の先生も聞いてくれるよ！

担任の先生、保健室の先生、音楽・図工の先生、前に担任だった先生や校長先生だって！

あなたが話しやすい先生に相談してみよう。

学校にはスクールカウンセラーさんもいるよ！

スクールカウンセラーさんは相談の専門家なんだ。
学校の相談室にいくと会えるよ。

かいてみよう！

スクールカウンセラーさんが来る日

もし、身近に相談できる人がみつからなかったら…
ここでも相談できるよ！

電話料金のかからないもの

☎「話してみなよ 東京子供ネット」 (東京都)

はなして みなよ
電話： **0120-874-374**

月～金 午前9時から午後9時まで (年末年始を)
土・日・祝 午前9時から午後5時まで (除く)

☎「子どもの人権110番」 (東京法務局 人権擁護部^{よう})

ぜろぜろななのひゃくとおばん
電話： **0120-007-110**

月～金 午前8時30分から午後5時15分

※メール・LINEでの相談もできるよ。子ども人権110番検索してね。

☎「東京都いじめ相談ホットライン」 (東京都)

電話： **0120-53-8288**

24時間いつでも

(令和5年3月現在)



電話料金がかかるもの（相談料は無料）

☎「こころといのちのほっとライン」

電話： **0570-087478** （東京都）

12時から翌朝5時30分まで（年中無休）

※LINEでの相談もできます。

「相談ほっとLINE@東京」で検索してね。

☎「ヤング・テレホン・コーナー」 （警視庁少年相談室）

電話： **03-3580-4970**

原則、24時間いつでも

ただし月曜日から金曜日までの
午前8時30分から午後5時15分は、
専門の担当者（心理職及び警察官）が対応します。
それ以外の夜間及び土曜日・日曜日・祝日は、
宿直の警察官が対応します。

勇気をだして
相談してみよう！



名前をいわなく
ても相談できるよ。

※混みあっていたらしばらくしてまたかけてみよう

（令和5年3月現在）



× ㄗ

この冊子に関するお問い合わせ先

東京都多摩小平保健所

〒187-0002 小平市花小金井1-31-24

TEL.042-450-3111 FAX.042-450-3261


受付時間 月～金 午前9時から午後5時まで

(年末年始を除く)

もやもや

相談しよう！



 **東京都多摩小平保健所**
学校保健と地域保健との連携会議

登録番号 (27) 3
平成 27 年 10 月発行



※相談先のみ
令和 5 年 3 月現在に更新