

## 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。



### ①「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。

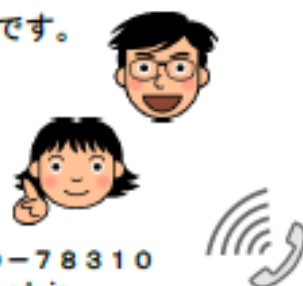
### ②「心が苦しいときは、だれかに相談しましょう。」

- ・自分一人で考え込まず、誰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...

#### ○相談窓口

- ・24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン)・・・0120-0-78310
- ・メール相談・・・soudan@news.ed.jp
- ・スクールネット@伝えんば長崎・・・URL:<https://r.qrqrq.com/jFKfLmdq>
- ・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



### ③「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、新しい生活の始まりがあります。
- ・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。

### ④「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。