

困ったときは

S O S

1人で悩んでいませんか
一緒に考えてくれる人がいます
話を聞いてくれる人がいます

近くに支える人がいます



～不安や悩みは 誰にだってある～

そっと相談してみよう

流山市教育委員会

心の健康って何だろう



心の中をのぞいてみよう

- 食欲がない…
- 何もやる気がしない…
- 眠れない…
- 何だかモヤモヤする…



ストレスの原因は

- 勉強 ○容姿 ○性格 ○学校生活
- 友達 ○家族 ○天候（気温等）

…人それぞれ

ストレスの
対処法も人それぞれ



自分に合った方法で、ストレスを発散しよう



映画を見る



体を動かす



好きなものを
食べる

いろいろな
ストレス解消法



相談をする



よく眠る

→ もう少し詳しく…

心のSOSを発信しよう



つらいときや悩みがあるときは 誰かに相談しよう



家族



地域の人

相談員



友達



あなたが
困っているとき
話を聞いてくれる人が
必ずいます

学校の先生

習い事の先生



悩んで心がモヤモヤしたときは
誰かに相談して

近くにいる誰かが心配な時は
そっと寄り添って
声をかけて



困ったときは SOS



困ったときはSOS



～悩んだときの相談窓口～

誰にも知られたくない場合もいろいろな方法で相談できます。
様々な相談を待っています。どんな小さな悩みでも待っています。



相談先	対象	相談内容	問い合わせ先
流山子ども専用 いじめホットライン	小中学生	いじめや交友関係の悩みについての電話相談 	04-7150-8055 13:00～21:00 E-mail hotline@city.nagareyama.chiba.jp 中学生はアプリからも相談可 
青少年指導センター	小学生から 20歳未満	専門相談員による相談	04-7158-7830 04-7158-7833 9:30～16:30
教育相談	小中学生 保護者	学校生活の問題について	04-7150-8390 9:00～16:30
千葉県子どもと親の サポートセンター (24時間)	小中学生 保護者	相談	TEL 0120-415-446 8:30～17:15 来所 9:00～17:00 FAX 043-207-6041 E-mail saposoudan@chiba-c.ed.jp
24時間子供SOSダイヤル	子供	相談	0120-0-784310 なやみいおう
千葉いのちの電話 (24時間)	県民	相談	043-227-3900
こころの健康相談統一ダイヤル (県が実施している「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関につながります)		相談	0570-064-556
SNS相談@ちば 	中高生	専門のカウンセラーによる相談	令和3年3月28日(日)まで 毎週水曜日と日曜日 17:00～21:00 ※毎日の相談実施期間 1月7日(木)～1月9日(土) 3月25日(木)～3月27日(土) 