

こま  
困ったときは

S O S

ひとり なや  
1人で悩んでいませんか

いっしょ かんが ひと  
一緒に考えてくれる人がいます

はなし き ひと  
話を聞いてくれる人がいます

ちか ささ ひと  
近くに支える人がいます



ふあん なや だれ  
～不安や悩みは 誰にだってある～

そうだん  
そっと相談してみよう

流山市教育委員会

こころ けんこう なんて 何だろう



# こころ なか 心の中をのぞいてみよう

- しょくよく 食欲がない…
- なに き 何もやる気がしない…
- ねむ 眠れない…
- なん 何だかモヤモヤする…



ストレスの原因は

- べんきょう 勉強
- み め 見た目
- せいかく 性格
- がっこうせいかつ 学校生活
- ともだち 友達
- かぞく 家族
- てんき 天気
- きおんとう (気温等)

ひと …人それぞれ



## じぶん あ ほうほう 自分に合った方法で、ストレスを はっさん 発散しよう



### いろいろな かいしょうほう ストレス解消法



→ すこ かわ もう少し詳しく…

こころ はっしん  
心のSOSを発信しよう



なや  
つらいときや悩みがあるときは  
だれ そうだん  
誰かに相談しよう



かぞく  
家族



ちいき ひと  
地域の人

そうだんいん  
相談員



ともだち  
友達

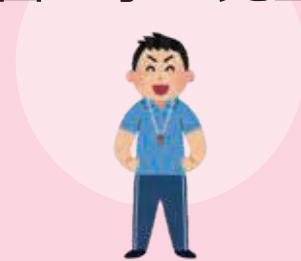
あなたが  
こま 困っているとき  
はなし き 話を聞いてくれる人が  
かなら 必ずいます



がっこう せんせい  
学校の先生



なら ごと せんせい  
習い事の先生



なや こころ  
悩んで心がモヤモヤしたときは  
だれ そうだん  
誰かに相談して

ちか だれ しんぱい とき  
近くにいる誰かが心配な時は  
そつと寄り添って  
こえ 声をかけて



こま  
困ったときは SOS



こま  
困ったときはSOS



# ～悩んだときの相談窓口～

だれ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。  
さまざま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) 