



「こころが苦しいとき」って、 話を聞いてもらうだけで楽になる！

- 誰にでも、こころが苦しいときがあります。
- 友だちの話を聞いてあげると、きっと友だちのこころは軽くなるでしょう。
- あなたもこころが苦しい時は、思い切って話してみましょ。それがお互い助け合うこと。それが本当の友だち。
- 聞いた友だちの話は、軽い気持ちで他の人にしゃべっちゃいけないよね。

それは人と人との関係において大事な約束。

あなたを信頼して話してくれたんだから。

でも、内容がとても深刻な場合は、信頼できる大人に話しましょう。

北九州市立精神保健福祉センター発行パンフレット（一部抜粋）

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、私たちの生活にも大きな影響が出ています。不安やイライラなど、こころのバランスを崩している人もいるのではないのでしょうか。そんな気持ちを誰かに話してみませんか？今は友達と会うことは難しいかもしれませんが、家族と一緒にいる時間が増えているのではないのでしょうか。普段忙しくて話せないことも、お手伝いでもしながら家族に話してみると良いかもしれませんね。



スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）

5/7（木） 5/14（木） 5/21（木） 5/28（木）

電話での相談

電話による相談もできます。青年期の探求の裏表紙にある教育相談室直通電話を御利用ください。先生達も学校で皆と会える日を楽しみにしています。