

ひとりじゃないよ

^し ~死にたいぐらいつらい^{おも}思いをしているあなたへ~



なやむ

いろいろ悩むこと、あるよね…



いま

だれ

そうだん

今までならどこかで誰かに相談できていたのに…

いえ
家



がっこう
学校



ならいごと
習い事



ちいきのあつまり
地域の集まり



じゆく
塾



助けてほしくても、なかなか会いに行けない…

みっぺい
密閉



みっしゅう
密集



みっせつ
密接



けんをまたいでのいどう
県をまたいでの移動



がいしゅつじしゆく
外出自粛



おも

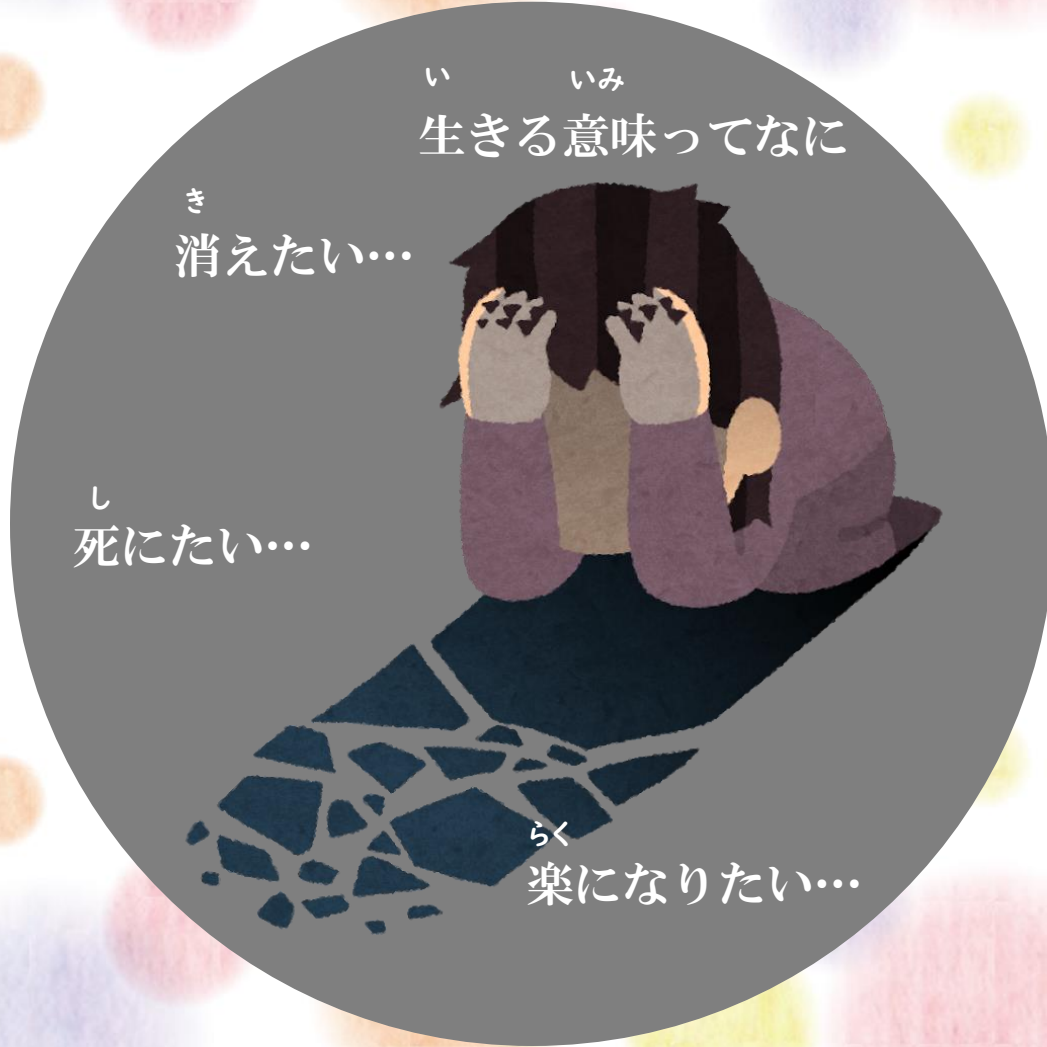
たったひとりで、つらい思いをしていないかな？

い いみ
生きる意味ってなに

き
消えたい…

し
死にたい…

らく
楽になりたい…



こんなことはないかな？

じぶん きず 自分を傷つけている…

- * たか 高いところから と お 飛び降りようとした
- * くすり 薬をたくさん の 飲もうとした
- * リストカットをしている。。。

など



じぶん たいせつ 自分を大切にできない

- * じこ 事故や ふ ケガが増えた
- * ふとく 不特定多数の人と ひと 性行為 せいこうしょう をする

など



こんなことはないかな？



こころがつらい・・・

- * ひどく^お落ち^こ込む
- * 学校^{がっこう}に行きたくない
- * 眠^{ねむ}れない
- * 食^たべられない、食^たべては吐^はく
- * 全^{すべ}て「自^じ分^{ぶん}が悪^{わる}い」と思う
- * イライラする
- * いつもからだの調子^{ちょうし}が悪^{わる}い
- * 聞^きこえるはず^{こえ}がない声^きが聞^きこえる
- * わけがわからない
- * 言^いいたいことが言^{ことば}葉^ばにならない
- * 前^{まえ}より集^{しゅう}中^{ちゅう}できない
- * 何^{なに}もやる気^きが起^おきない
- * 前^{まえ}より好^すきなことを楽^{たの}しめない
- * 自^じ分の居^い場所^{ばしょ}がないと感^{かん}じる



こんなことはないかな？



いえ いごち わる 家の居心地が悪い…

- ぼうりよく
* 暴力をふるわれる
- ことば たいど きず
* ひどい言葉や態度で傷つけられる
- むり せいてき
* 無理やり性的なことをされる
- ひつよう あた
* 必要なものを与えてもらえない
- いえ かえ
* 家に帰りたくない
- かぞく た
* 家族のケンカが絶えない

など



こんなことはないかな？



大切なものを失くした

- * りょうしん りこん 両親が離婚した
- * しつれん 失恋した
- * せいせき きゆう お 成績が急に落ちた

- * かぞく だれ な 家族の誰かが亡くなった
- * おお びょうき 大きな病気にかかった
- * おお しっぱい 大きな失敗をした

など



どこにも居場所がない

- * かてい なか いばしょ 家庭の中に居場所がない
- * がっこう なか こりつ 学校の中で孤立している

など



ひとりじゃないよ

つらかったね

あなたの話
が聴きたいよ

いっしょに
考えよう

そばにいるよ



かぞく ともだち がっこう せんせい

びょういん せんせい

家族や友達、学校の先生、スクールカウンセラー、病院の先生…

あなたの話しやすい人に打ち明けてみよう

かけがえのない“あなた”に伝えたいこと^{つた}

ひとりじゃないよ
いっしょにかんがえよう。



リンク集

国立成育医療研究センターでは、他にもリーフレットを作成しています。
ぜひご活用ください！

「新型コロナウイルスとこどものストレスについて」

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

- ① ご家族向けリーフレット
- ② 親子でできるストレス対処法
- ③ 子どもとできるセルフケア
- ④ リラクゼーション
- ⑤ お子さんの成長に応じたケア
- ⑥ 子育て中のあなたへ
- ⑦ 頑張っている君たちへ 学校再開に向けてのメッセージ
- ⑧ 子どもと関わる大人の方へ ～子どもの自律神経とストレスの話～
- ⑨ 学校関係のみなさまへ 学校再開に向けて
- ⑩ 学校に通う君たちへ
- ⑪ 話してみよう！伝えてみよう！“子どもの権利”のお話
- ⑫ 冬を迎える前に、ストレスコーピング
- ⑬ ストレスってなに？