

つらいきもち一人でがまんしないで

こんな「つらさ」、
一人で抱え込んで
いませんか？



悪口・仲間外れや
SNSでの嫌な書き込み

嫌な気持ちが続くと、夜眠れなくなったり
朝起きるのが苦しくなったりします。

「自分が
気にしすぎ？」
「自分が悪い？」
の思い込み



大切なのは「あなたがどう感じ
ているか」であり、どんな悩みも
立派な相談理由です。

そう だん
相談すると、
どう変わる？



話したら気持ちが楽ニャー

味方ニャ



モヤモヤした感情が整理され、
自分では思いつかなかった解決策
が見つかることがあります。

話しやすい人や
無料の相談窓口へ

FRIEND/FAMILY

HELPLINE



知っている人に話しにくい時は、
電話やチャットの相談窓口を
使って大丈夫です。

もっとくわしく知りたいときは

相談窓口は
コチラ↓↓



相談はコチラ↓↓



YouTube
動画でチェック

<https://www.youtube.com/watch?v=p2F09C9tWqg>



岡山県教育庁人権教育・生徒指導課

<https://www.pref.okayama.jp/soshiki/350/>

