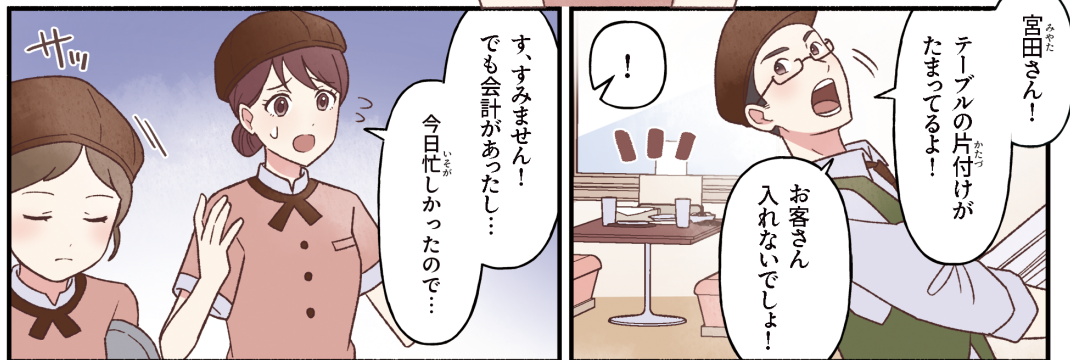


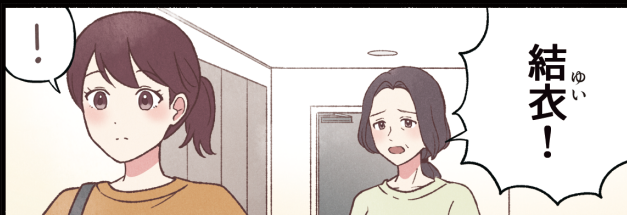
話すことから
広がる未来

こどもまんなか
こども家庭庁





あ……ごめん！
急いでいて忘れてた…

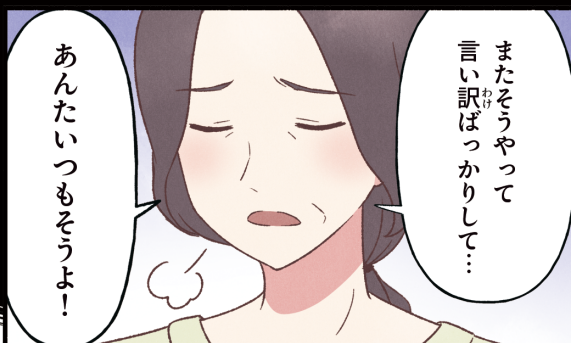


結衣！



朝ゴミ出して
おいてって
いったじゃない！

私もお父さんも
忙しいから
お願いしたのに！！



あんたいつもそうよ！

またそうやって
言い訳ばかりして…



学校の準備が
大変だったの！

忘れないでねって
いったわよね！

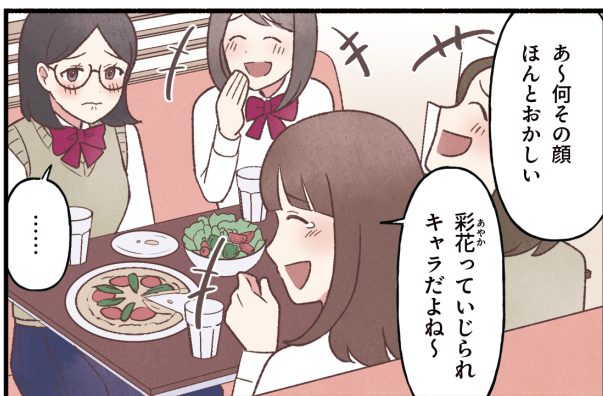
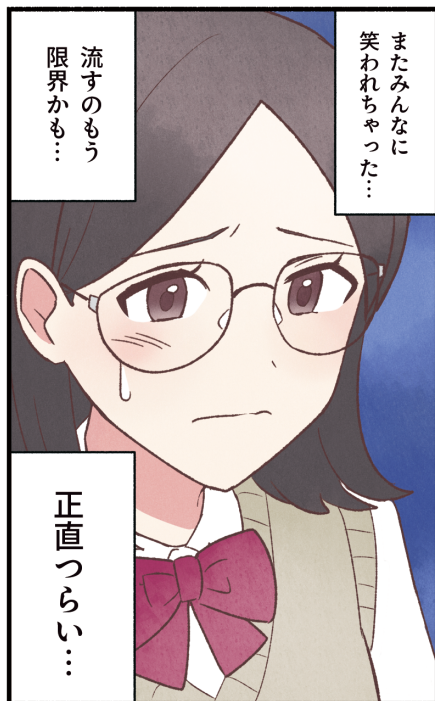
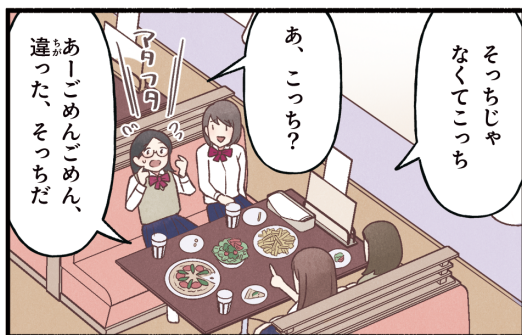
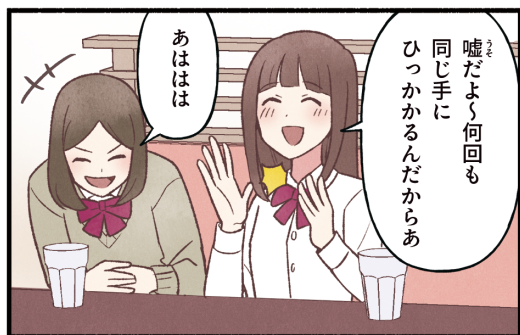
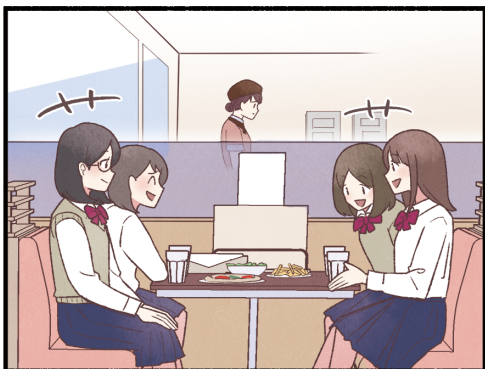
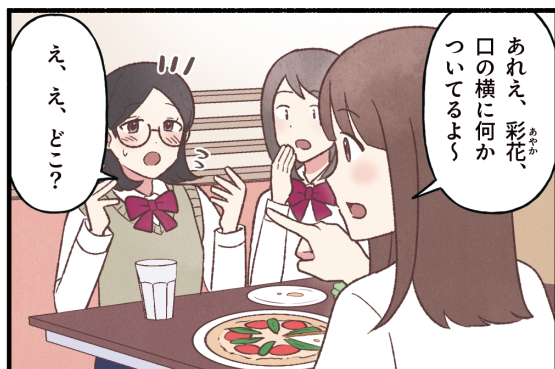


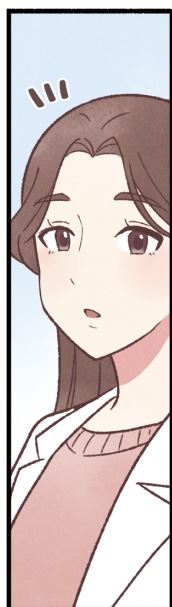
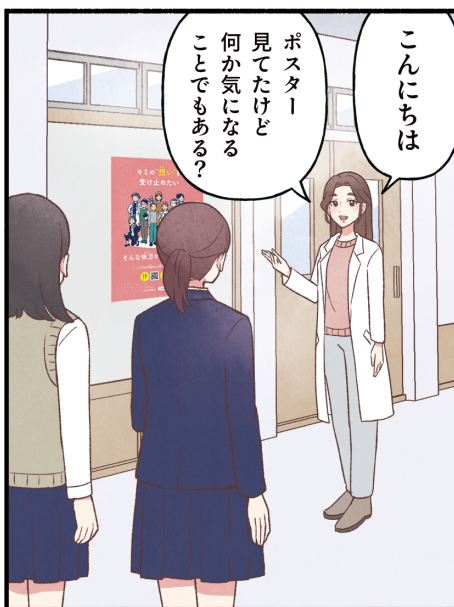
……

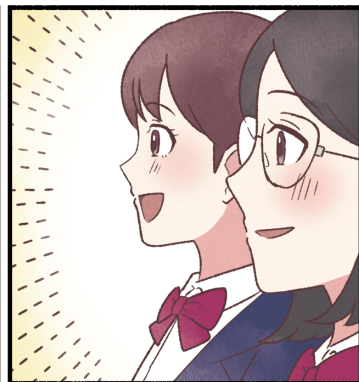
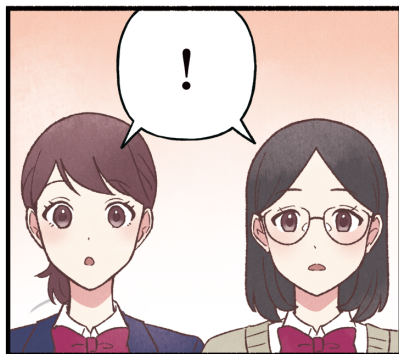
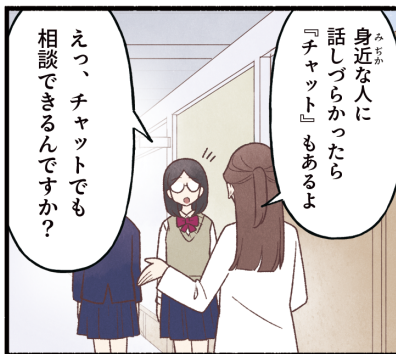
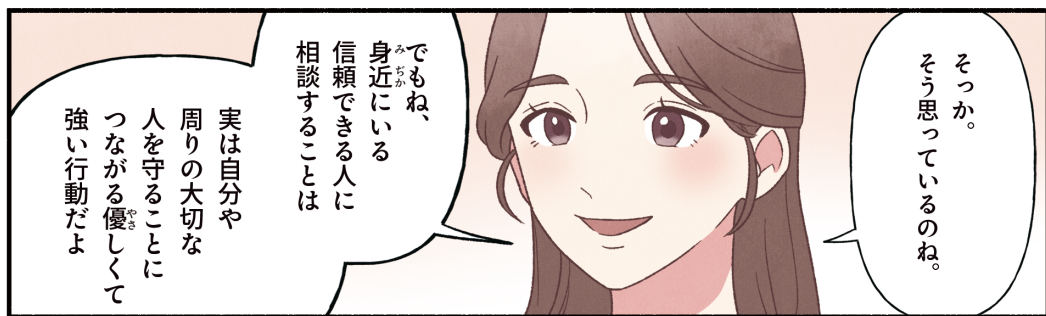


私ってなんで
いつもこう
なるんだろ……

みんなうまく
できているのに、
自分だけ周りに
迷惑をかけたり、
嫌われてる気がする…







相談するか迷っているあなたへ

相談したい気持ちはあるけど、どうしてもためらってしまう…



^{だれ}誰かに相談することは、^は恥ずかしいことでも、弱いことでもありません。
「こんな小さなこと」と思うような少しのモヤモヤでも、話していいんだよ。
ちょっとしたことや言葉にしにくい気持ちも、あなたの大切な思いだと考えています。

相談したいけど、うまく話せるか心配…



うまく話せるかよりも、「話そうとすること」そのものがとても大切なことです。
話したいことが整理できていなかったり、言葉に詰^つまったりしても大丈夫。^{だいじょうぶ}
あなたのペースで、言葉にできそうなところから少しずつ話してみてね。

相談したけど、思っていた対応ではなかった…



相談した相手が、あなたの期待する対応をとってくれないこともあるかもしれません。
だけど、あなたをわかってくれる人はきっといる。
できれば3人ぐらいまで、わかってくれる人を探^{さが}してほしいな。
それと、相談相手は誰^{だれ}か一人に限る必要はないから、
別の人に話してみてもいいんだよ。

「相談」ってどんな効果があるの？

- ・モヤモヤしている感情を言葉にするだけで、スッキリして心が軽くなる
- ・「何に悩^{なや}んでいるのか」「本当はどうしたいのか」など、自分の気持ちや考えが整理される
- ・話したことを受け止めてもらえると「自分は一人じゃない」と安心できる
- ・自分だけでは思いつ^{かいけつ}かなかったような解決策やヒントがもらえる

そうだんまどぐち
さが

自分に合った相談窓口の探し方

悩^{なや}んだとき、相談したいときは、家族や学校の先生（担任・部活動の顧問・保健室の先生など）、
スクールカウンセラーなどの信^{しんらい}頼できる人に相談してみましょう。

身近な人に話しづらかったら、SNSやチャットなど、気軽に話せる相談先もあります。

かていちょう そうだんまどぐち さが
 こども家庭庁のホームページで、こどものみなさんが相談できる相談窓口を探すことができます。

① 下のQRコードを読み込む



② 相談したいことを^{せんたく}選択する

相談したいことを選択してね

相談内容から探す フリーワードから探す

相談したい内容を選択して、
「住んでいる場所から探す」ボタンを押してね

心の悩み いじめ

経済 人権侵害

性被害 貧困

青少年問題 ヤングケアラー

養護の悩みに、近所出産

相談内容から探す

フリーワードから探す

フリーワードを入力して、
「住んでいる場所から探す」ボタン
を押してね。

例）つらい、相談など

入力

フリーワードで入力することもできます。

③ 自分が住んでいる場所を選ぶ

トップ > ようこそ相談窓口を探す > お住まいの場所から探す住んでいる場所から探す

そうなんまだごち さが

相談窓口を探す

お住まいの場所から探す住んでいる場所から探す

都道府県都道府県 都道府県を選択してください ▼

市区町村市区町村 市区町村で絞り込む ▼

探す探す

4 自分に合った相談窓口が見つかります

[illegible]

「くわしくみる+」を押す
と施設の情報をみるこ
とができます。

