

教育相談だより

8月 7日 No.4

コロナ渦での夏休み

**あなたには
あなたと友だちを救う力がある…**

私たちの心は、
前向きではいら
れないときがあり
ます。そんなとき、
①おしゃべりした
り、②ゆっくり休
んだり、③体を動
かしたり

**きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいでできる大人に
つなげよう**

阪中順子著「子どもの自殺
予防ガイドブック」より

どうしても苦しい気持ちから抜け出すことが出来ない時があります。
それは、
心が弱いわけでも、怠けているわけでもありません。そんな時は、遠
慮せずに相談しようね。

苦しんでいる友人のためにできることがあります。

**ひとりで解決する必要はありません。
皆さんの身近に助けを求められるところがあります。**
子どもSOSほっとライン24 0120-0-78310
チャイルドライン 0120-99-7777

Eメール相談

<http://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

愛知県精神保健福祉センター