

この授業のまとめ

今日の授業では、はじめにアンケートを使って心とからだの健康を振り返りました。次に、ストレスについて知り、つらい気持ちになったときの対処について、「こうすればよい」という方法を学びました。

最後に、もう一つ知っておいてほしいことがあります。それは「だれかに相談してもよいのだ」ということです。

相談する相手は、あなたがよく知っている信頼できる人がいいですか？ たとえば、学校の先生やスクールカウンセラー、家族や友だちのことです。

もしかしたら、あなたのことを知らない人の方が話しやすいですか？ そんなときのために「24時間子供SOSダイヤル」や「チャイルドライン」、「ふれあい電話」などがあります。

「だれかに相談する」こと。それは、心とからだを健康にするための、上手な工夫のひとつです。そして、あなたが「友だちに相談された」とき、それが友だちのいのちに関わるものであったなら、心配している気持ちを伝えた上で「直ぐに信頼できる大人に相談する」こと。それが、その友だちとあなたのための正しい工夫です。

24時間子供SOSダイヤル

電話：0120-0-78310（無料）

チャイルドライン（認定特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター）

電話：0120-99-7777（無料） 16～21時

ふれあい電話（岩手県教育委員会）平日 9～17時

電話：0198-27-2331

ふれあいメール

メール相談アドレス：fureai@pref.iwate.jp