

この授業のまとめ

この授業では、はじめに心とからだの健康をふりかえりました。次に、楽しくなかったり安心できなかったりしたときには「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）

メール相談アドレス：fureai@pref.iwate.jp

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時～21時

ふれあい電話（岩手県教育委員会）平日 9時～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