

# ひとりで悩まないで。 あなたの話を聞かせてほしい。



## ■こんなこと、ありませんか？

- ・学校で困っていることがある
- ・友達のことでもやもやする
- ・気になっていることがあって気持ちが苦しい
- ・家のことで心配なことがある
- ・ちょっとしたことかもしれないけど誰かに聞いてほしい

……などなど

誰でも「こころ」がモヤモヤしたり、苦しくなったりするときがあるよ。  
自分ひとりで悩んだり、抱えたりしなくてもいいよ。

## 一緒に考えてくれる人が必ずいます。

## ■こんな人たちに相談してみよう

- ・家の人（親、兄弟など）
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・カウンセラーの先生（真生会富山病院 公認心理師）
- ・自分が信頼している大人や友達

など

あなたが“話してみようかな”と思える人で大丈夫です。

話すって、ちょっと勇気がいること。

だけど…きっと心が少し軽くなるよ。



## ■だけど・・・やっぱり誰にも話せなかったら・・・

どんな小さな悩みでも心配しないでください。あなたの悩みを聞いたり、一緒に考えたりしてくれる相談窓口があります。



【児童生徒向け】  
困った時の相談窓口  
(県内の主な相談機関)



富山県立富山視覚総合支援学校