

みんなだいじな

あなたの気持ち



発行 特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター

東京都新宿区天神町14 神楽坂藤井ビル5階
TEL : 03 - 5946 - 8500 Email : info@childline.or.jp

Copyright©2021, Childline Japan. All Rights Reserved

チャイルドラインブックレット



はじめに



この冊子^{さっし ひら}を開いてくれたあなたへ

あなたという人^{ひと}は、
ただ一人^{ひとり}しかいません。
あたりまえのことですが、
あなたと^{おな}同じ人^{ひと}はいません。
あなたのかわりになる人^{ひと}は、
この世界^{せかい}のどこにもいないのです。

そんな世界^{せかい}に一人^{ひとり}しかいない

「あなた」と
「あなたの気持ち^{きもち}」を
大切^{たいせつ}にできたらいいなと思うのです^{おも}。

わたしたちチャイルドラインは

こ^こどもの話^{はなし}を聴^きく活動^{かつどう}をしています。

チャイルドラインでは

た^たの楽しかったことやうれしかったこと、

かな^{かな}しかったこと、イヤだったことなど、

た^たくさんのお話^{はなし}を聴^きいています。

じ^じぶんの気持ち^{きもち}をうまく言葉^{ことば}にするのは

とてもむずかしいですね。

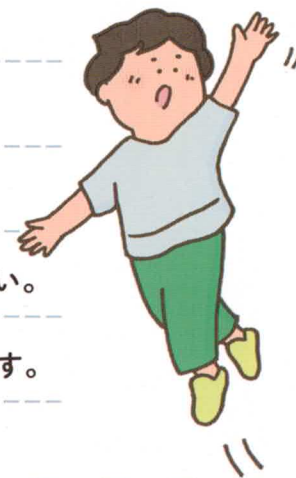
じ^じぶんはいまどんな気持ち^{きもち}なんだろう…

そんなふう^{かんが}にちょっと考えてみるのも

いいかもしれません。

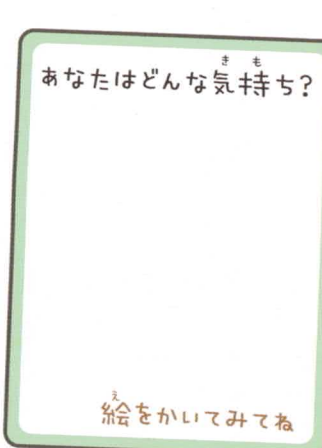
そんなとき、この冊子^{さっし}をひらいてみてください。

あなたの気持ち^{きもち}が見^みつかるといいなと思^{おも}います。



あなたは今
どんな気持ちかな？
どんな気持ちも
あなたの大切な
気持ちだよ。

あなたの気持ち、
見つかったかな？
その気持ち、
言葉にできると
いいね。



あなたの^{きもち}気持ち、^み見つかったかな？
人^{ひと}にはいろんな^{きもち}気持ちがあるんだね。
あなたが ^{きもち}つらい気持ちや
^{かな}悲しい^{きもち}気持ちになったときは、
自分^{じぶん}に「大丈夫^{だいじょうぶ}？」ってきいてみよう。

それで、^{だいじょうぶ}大丈夫じゃなかったら……
誰^{だれ}かに話^{はな}をしてみるの^はどうかな？
すこ ^{こころ}こころ ^{かる}かる
少し心^{こころ}が軽^{かる}くなったり、
スッキリしたりすることもあるよ。
あなたは誰^{だれ}に話^{はな}すかな？
その中^{なか}にチャイルドラインも
入^いれてもらえたらうれしいな。

あなたの^{きもち}いろんな気持ち、
チャイルドラインに^き聴かせてね。

チャイルドラインのやくそく

- ヒミツはまもるよ
- なまえは言^いわなくていい
- どんなこと^{かんが}も、いっしょに考える
- イヤになったら、電話^{でんわ}・チャット^きを切^きっていい



チャット

こちらから

<https://childline.or.jp/>



でんわ

0120-99-7777

まいにち 16時^じ～21時^じ

12月29日^{がつ にち}～1月3日^{がつ にち やす}はお休み

通話料^{つうわりょう}はかかりません
（携帯^{けいたい}・スマホ^{こうしゅうでんわ}・公衆電話^{むりょう}からも無料です）

公衆電話^{こうしゅうでんわ}からの場合^{ばあい}、
さいしょ ^{かね}かね ^いい
最初^{さいしょ}にお金^{かね}を入れてください。
通話^{つうわ}が終わるともどってきます。

すべての
子どもは
だいじょうぶ
大セブン

子どもの権利条約

というものが
あるよ！

すべての子どもは、生まれたときから一人ひとりが大切^{たいせつ}にされる「権利^{けんり}」をもって
います。子どもがじぶんの「権利^{けんり}」を大切^{たいせつ}に、あんしんして育^{そだ}つことができるように、
「子どもの権利条約^{けんりじょうやく}」があります。

参 加 す る 権 利	育 つ 権 利	守 ら れ る 権 利	生 き る 権 利
自由 ^{じゆう} に意見 ^{いけん} を表 ^{あらわ} すこと や 意見 ^{いけん} を聞 ^き かれること	自分 ^{じぶん} の心 ^{こころ} や体 ^{からだ} のもつ力 ^{ちから} を のび ^{のび} ていけること	いじめや暴力 ^{ぼうりきく} から 守 ^{まも} られること	すべての子 ^こ どもの 命 ^{いのち} が守 ^{まも} られること