

みんなだいじな

あなたの気持ち



はじめに



この冊子さっしを開いてくれたあなたへひら

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

そんな世界に一人しかいない
「あなた」と
「あなたの気持ち」を
大切にできたらいいなと思うのです。



わたしたちチャイルドラインは

子どもの話を聴く活動はなし き かつどうをしています。

チャイルドラインでは

楽しかったことやうれしかったこと、

悲しかったこと、イヤだったことなど、

たくさんのお話を聴いています。

自分の気持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。

自分はいまどんな気持ちなんだろう…

そんなふうにと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。

あなたの気持ちが見つかるといいなと思います。



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。





あなたの気持ち、見つかったかな？
 人にはいろんな気持ちがあるんだね。
 あなたが 辛い気持ちや
 悲しい気持ちになったときは、
 自分に「大丈夫？」ってきいてみよう。

それで、大丈夫じゃなかったら……
 誰かに話をしてみるのはどうかな？
 少し心が軽くなったり、
 スッキリしたりすることもあるよ。
 あなたは誰に話すかな？
 その中にチャイルドラインも
 入れてもらえたらうれしいな。

あなたのいろんな気持ち、
 チャイルドラインに聴かせてね。

チャイルドラインのやくそく

- ヒミツはまもるよ
- なまえは言わなくていい
- どんなことも、いっしょに考える
- イヤになったら、電話・チャットを切っていい



チャット



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



でんわ

0120-99-7777

まいにち 16時～21時
 12月29日～1月3日はお休み

つわりよう
 通話料はかかりません
 (携帯・スマホ・公衆電話からも無料です)

こうしゅうでんわ
 公衆電話からの場合、
 さいしょにお金を入れてください。
 通話が終わるともどってきます。

すべての
 子どもは
 大七

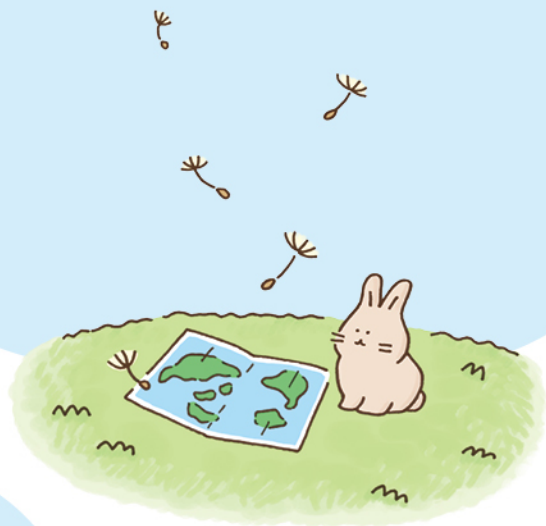
子どもの権利条約

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にされる「権利」をもって
 います。子どもがじぶんの「権利」を大切に、あんしんして育つことができるように、
 「子どもの権利条約」があります。

<p>参 加 す る 権 利</p> <p>自由に意見を表すことや 意見を聞かれること</p>	<p>育 つ 権 利</p> <p>自分の心や体のもつ力を のばしていけること</p>	<p>守 ら れる 権 利</p> <p>いじめや暴力から 守られること</p>	<p>生 き る 権 利</p> <p>すべての子どもの 命が守られること</p>
--	--	---	--





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