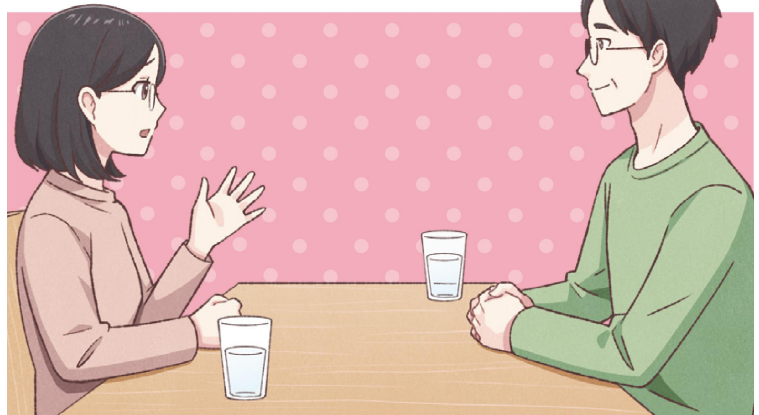
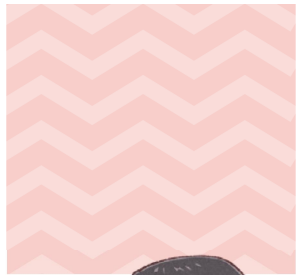
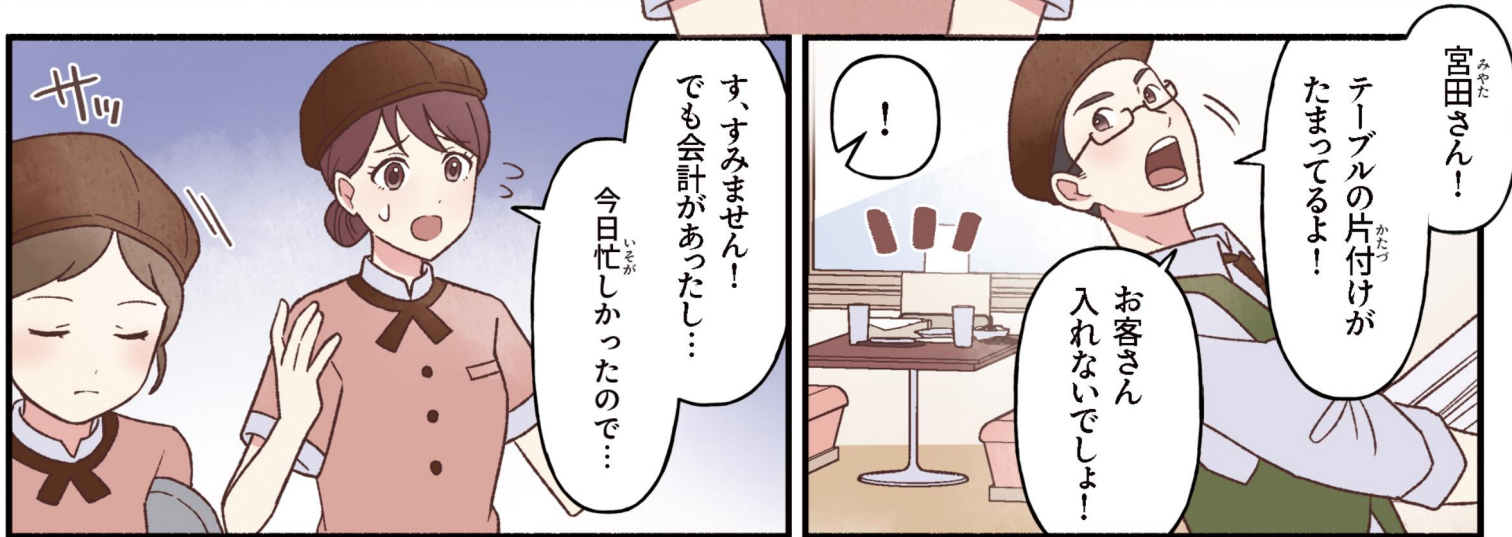


# 話すことから 広がる未来

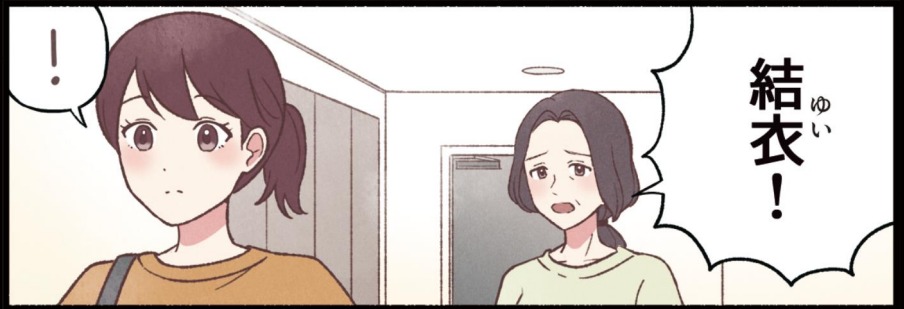


こどもまんなか  
こども家庭庁

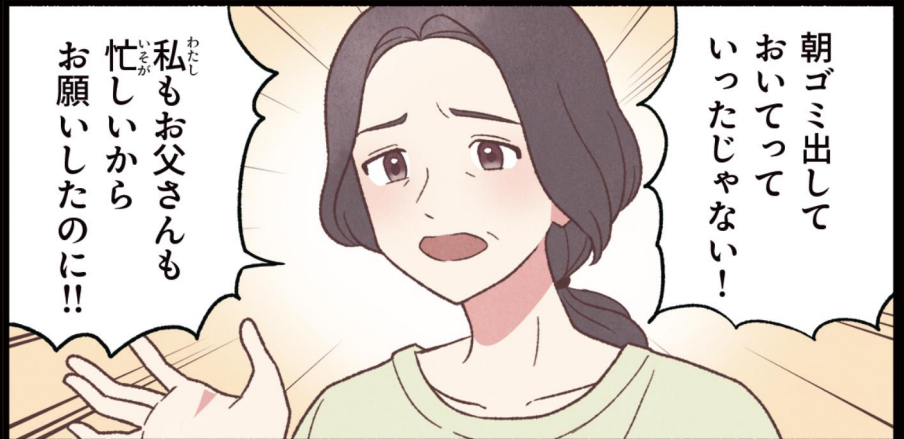




あ…！ごめん！  
急いでいて忘れてた…

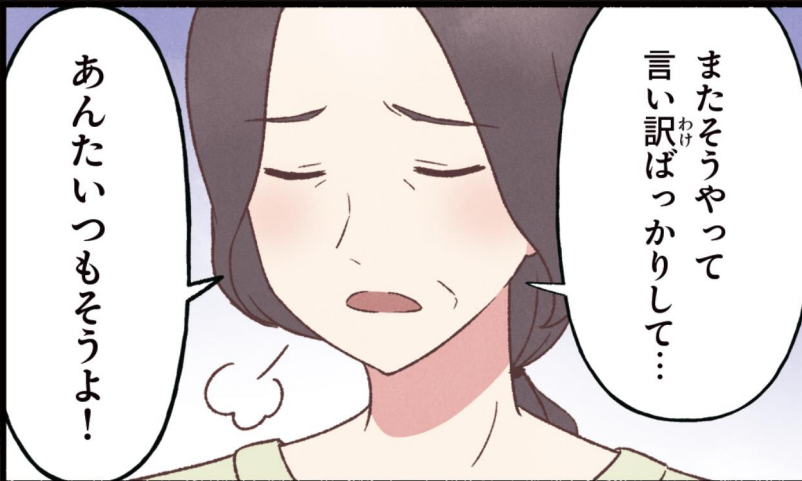


結衣！  
ゆい



朝ゴミ出して  
おいてって  
いったじゃない！

私もお父さんも  
忙しいから  
お願いしたのに！！



あんたいつもそうよ！

またそうやって  
言い訳ばかりして…



忘れないでねって  
いったわよね！  
わす

学校の準備が  
大変だったの！

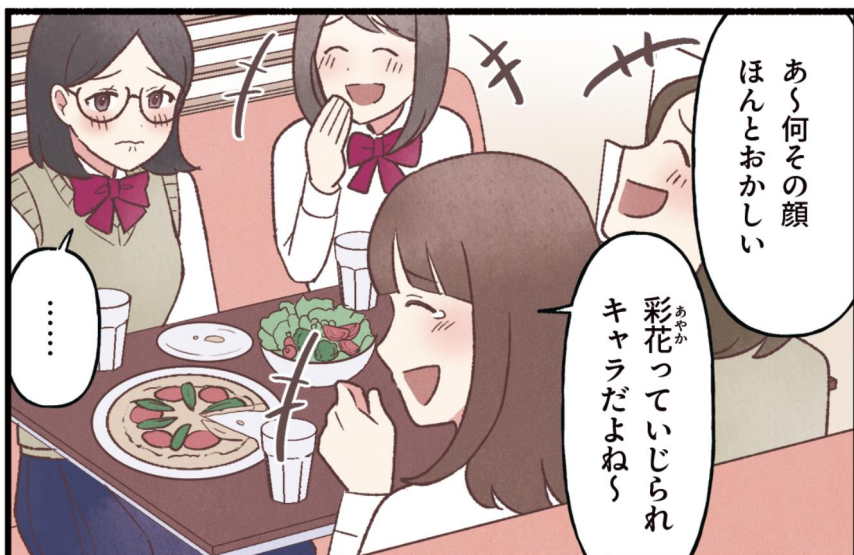
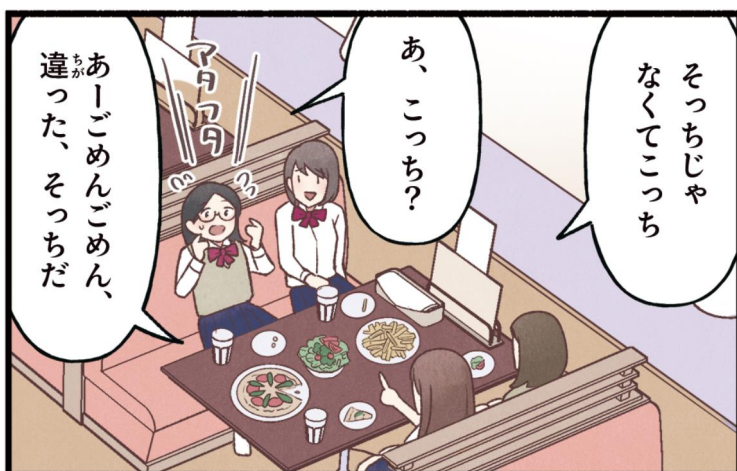
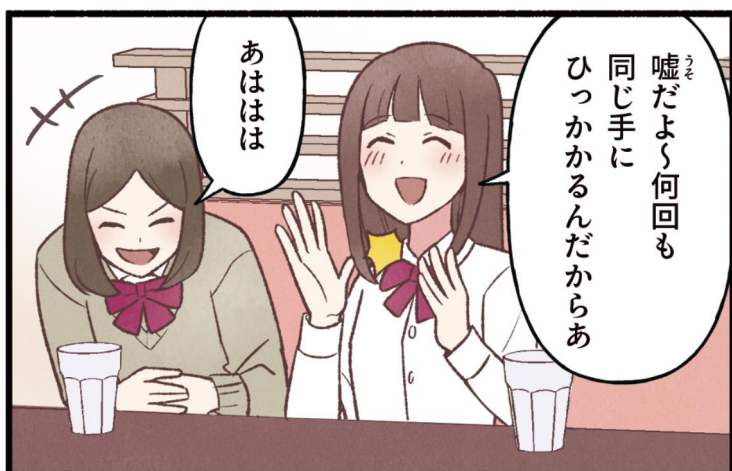
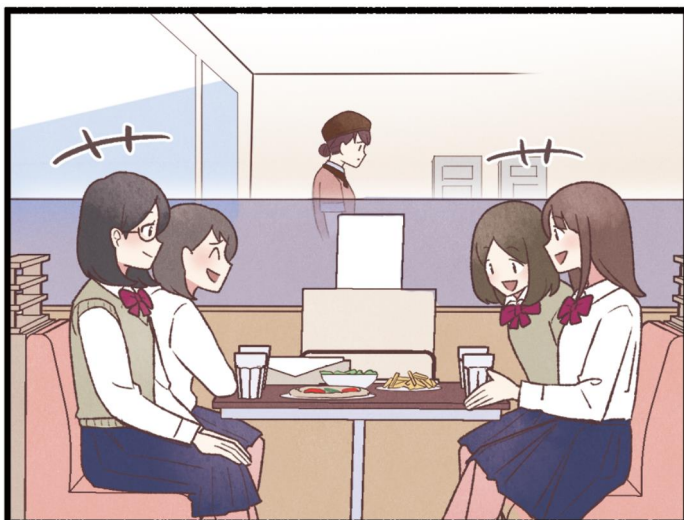
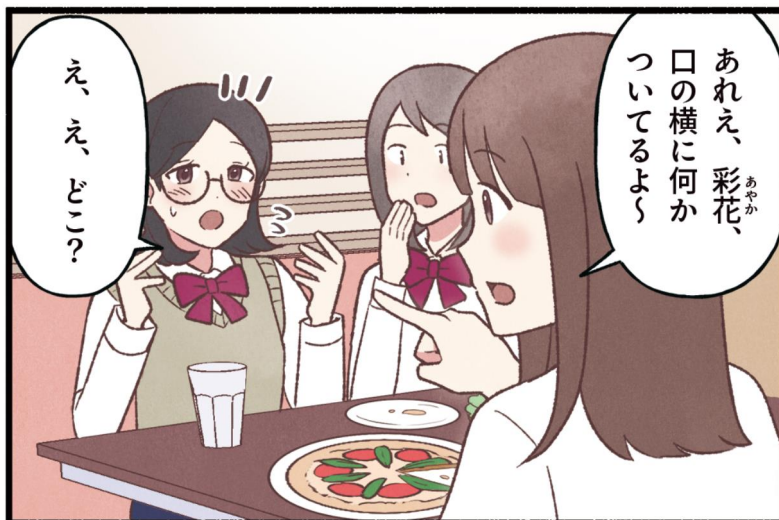


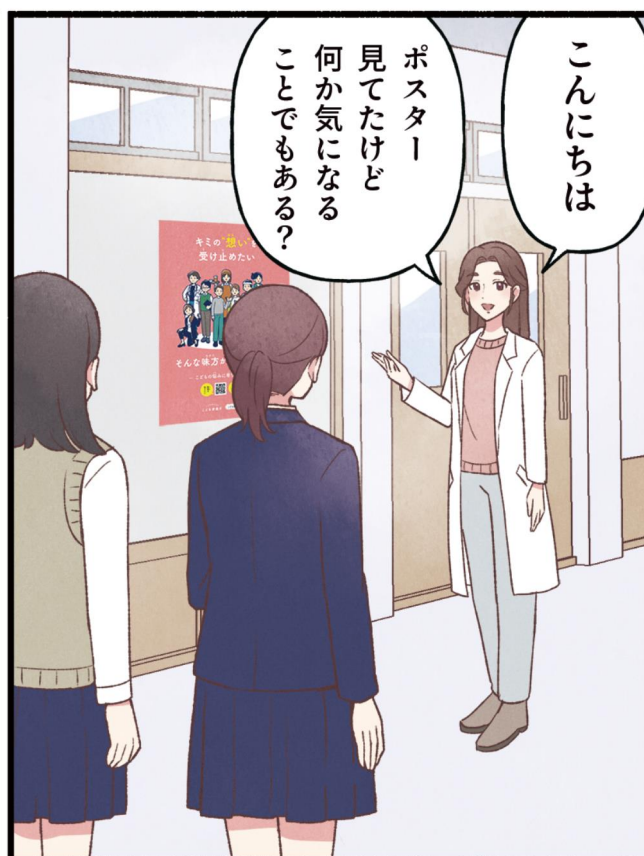
…

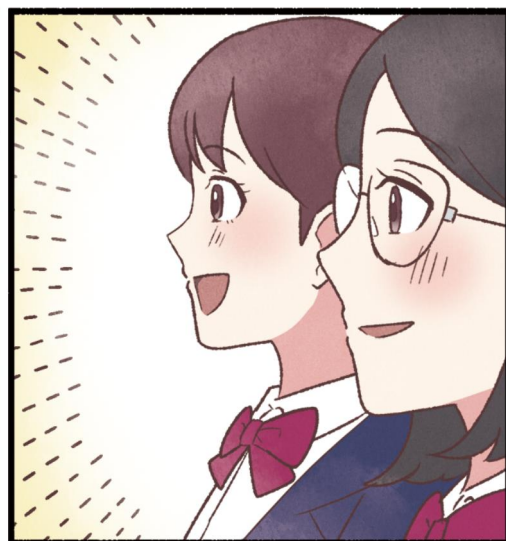
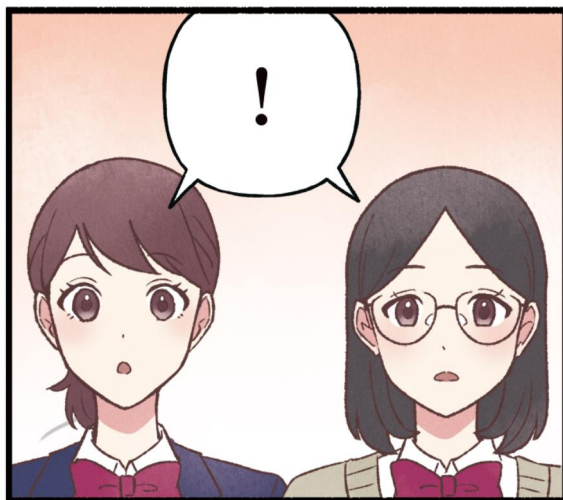
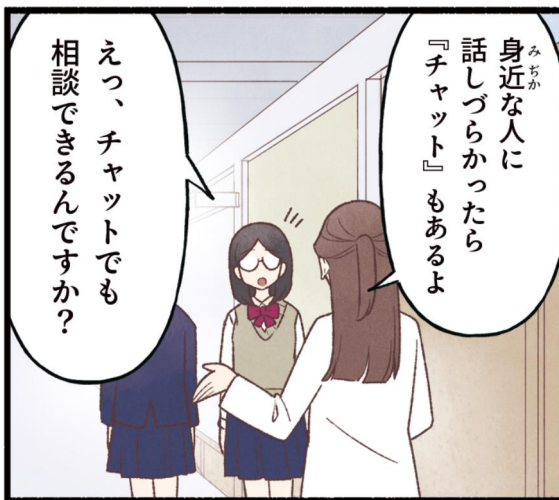
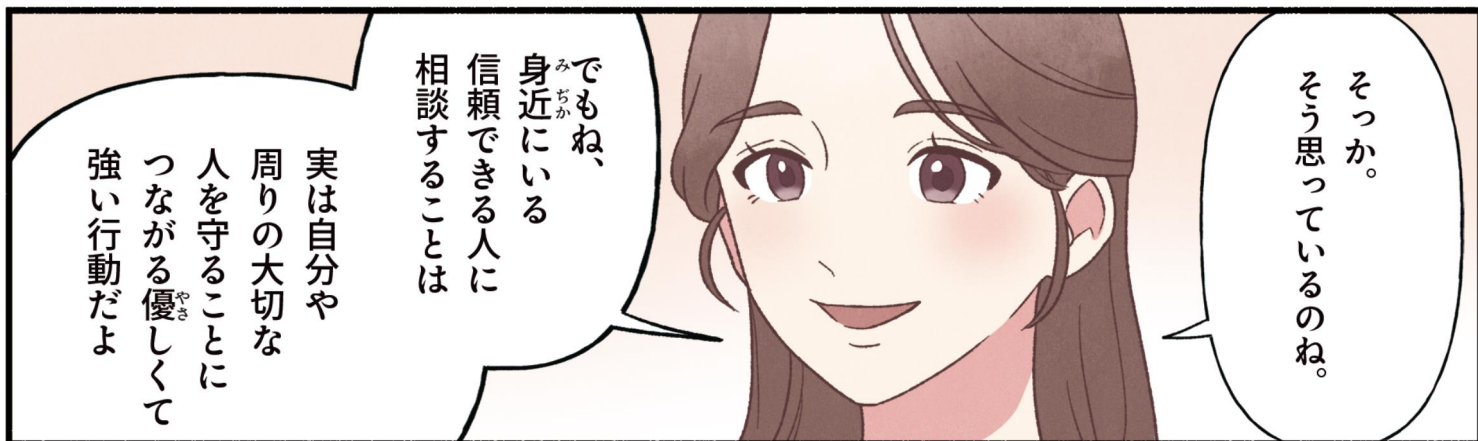


私ってなんで  
いつもこう  
なるんだろ…  
わたし

みんなうまく  
できているのに、  
自分だけ周りに  
迷惑をかけたり、  
嫌われてる気がする…  
めいわく  
きら







# 相談するか迷っているあなたへ

## 相談したい気持ちはあるけど、どうしてもためらってしまう…



だれ 誰かに相談することは、<sup>は</sup>恥ずかしいことでも、弱いことでもありません。  
「こんな小さなこと」と思うような少しのモヤモヤでも、話していいんだよ。  
ちょっとしたことや言葉にしにくい気持ちも、あなたの大切な思いだと考えています。

## 相談したいけど、うまく話せるか心配…



うまく話せるかよりも、「話そうとすること」そのものがとても大切なことです。  
話したいことが整理できていなかったり、言葉に詰<sup>つ</sup>まったりしても大丈夫。<sup>だいじょうぶ</sup>  
あなたのペースで、言葉にできそうなところから少しずつ話してみてね。

## 相談したけど、思っていた対応ではなかった…



相談した相手が、あなたの期待する対応をとってくれないこともあるかもしれません。  
だけど、あなたをわかってくれる人はきっといる。  
できれば3人ぐらいまで、わかってくれる人を探<sup>さが</sup>してほしいな。  
それと、相談相手は誰<sup>だれ</sup>か一人に限る必要はないから、  
別の人に話してみてもいいんだよ。

## 「相談」ってどんな効果があるの？

- ・モヤモヤしている感情を言葉にするだけで、スッキリして心が軽くなる
- ・「何に悩<sup>なや</sup>んでいるのか」「本当はどうしたいのか」など、自分の気持ちや考えが整理される
- ・話したことを受け止めてもらえると「自分は一人じゃない」と安心できる
- ・自分だけでは思いつかなかったような解決<sup>かいけつ</sup>策やヒントがもらえる

# 自分に合った相談窓口の探し方

悩んだとき、相談したいときは、家族や学校の先生（担任・部活動の顧問・保健室の先生など）、スクールカウンセラーなどの信頼できる人に相談してみましょう。

身近な人に話しづらかったら、SNSやチャットなど、気軽に話せる相談先もあります。

こども家庭庁のホームページで、こどものみなさんが相談できる相談窓口を探することができます。

## ① 下のQRコードを読み込む



## ② 相談したいことを選択する

相談したいことを選択してね

相談内容から探す    フリーワードから探す

相談したい内容を選択して、「住んでいる場所から探す」ボタンを押してね。

心の悩み    いじめ  
虐待    人権侵害  
性被害    貧困  
青少年問題    ヤングケアラー  
発達の問題・妊娠出産

相談内容から探す    フリーワードから探す

フリーワードを入力して、「住んでいる場所から探す」ボタンを押してね。

例）つらい、相談など単語    入力

フリーワードで入力することもできます。

## ③ 自分が住んでいる場所を選ぶ

トップ > 相談窓口を探す > 住んでいる場所から探す

相談窓口を探す

住んでいる場所から探す

都道府県    都道府県を選択してください ▼

市区町村    市区町村で絞り込む ▼

探す

## ④ 自分に合った相談窓口が見つかります

ヤングケアラー ×

結果 231件

| 施設名 | 相談内容 | 相談方法 |
|-----|------|------|
| ... | ...  | ...  |
| ... | ...  | ...  |
| ... | ...  | ...  |

くわしくみる+

「くわしくみる+」を押すと施設の情報をみることができます。

