

新生活が始まって1か月
こんなもやもやありませんか？



そのもやもやは、きっと皆さんが
新生活を頑張ってきた証拠です。

でも、しんどくなってしまった時
は自分からのSOSサインかもしれ
ません。

今回は、そんな時に相談できる
身近な人をご紹介します。

右にスワイプ ▶

もやもやを聞いてくれる 身近な人

〈保健室の先生〉
体調だけでなく、気持ちの
しんどさも話せます。



〈SC・SSW〉※1
それぞれ心理・福祉の専門家です。
複雑な悩みも話せます。

〈担任の先生〉
友達のことや進路のことなど
幅広い悩みを話せます。



※1 【SC】 スクールカウンセラー
【SSW】 スクールソーシャルワーカー

右にスワイプ ▶

「先生にも、家族にも、友達にも
話しにくい…」 そんな時もあると
思います。

身近な人に話しづらい時は、ぜひ
ここに話しにきてくださいね。

好きな時に
話せます



一言でも
大丈夫