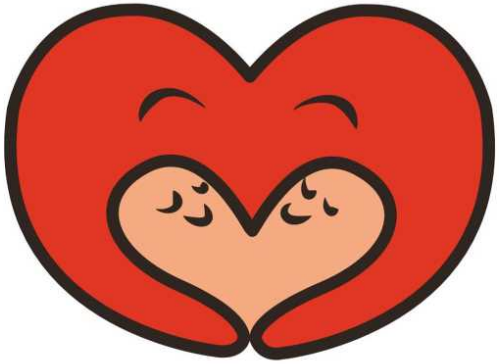
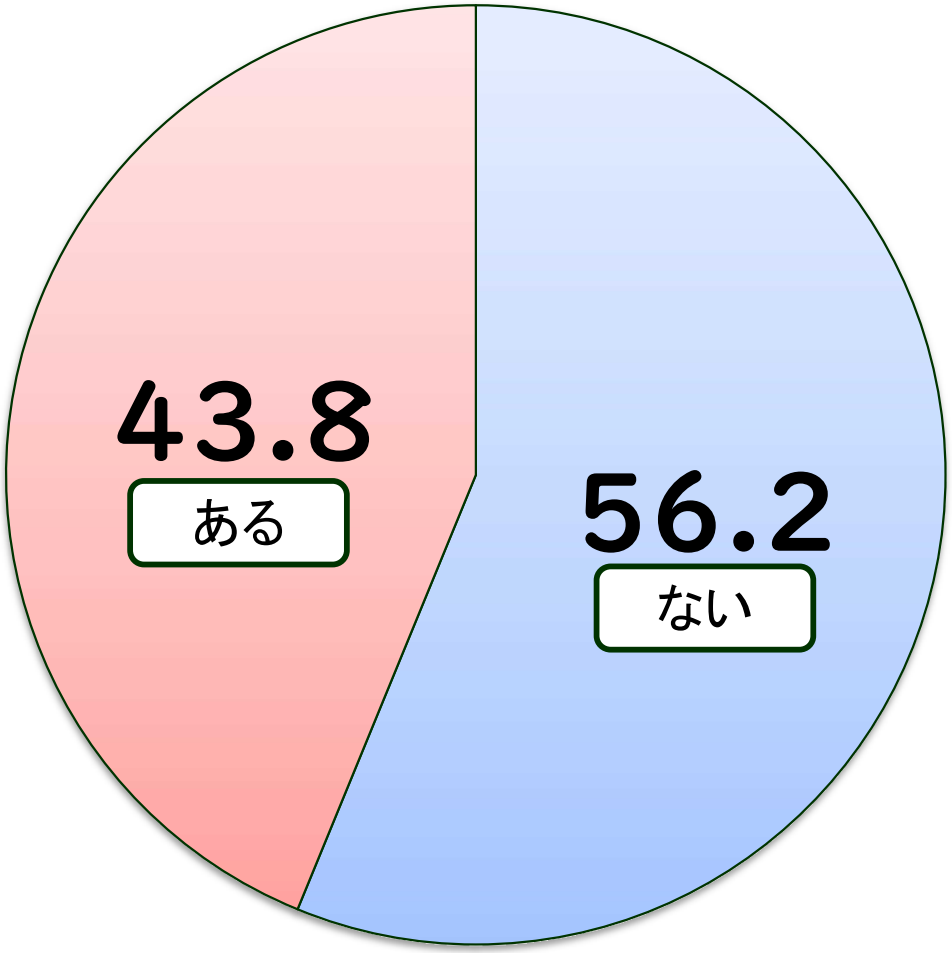
「不安やなやみへの対処方法」



宮崎県「いのちを大切にする教育」

小学校５～６年生

（単位：％）

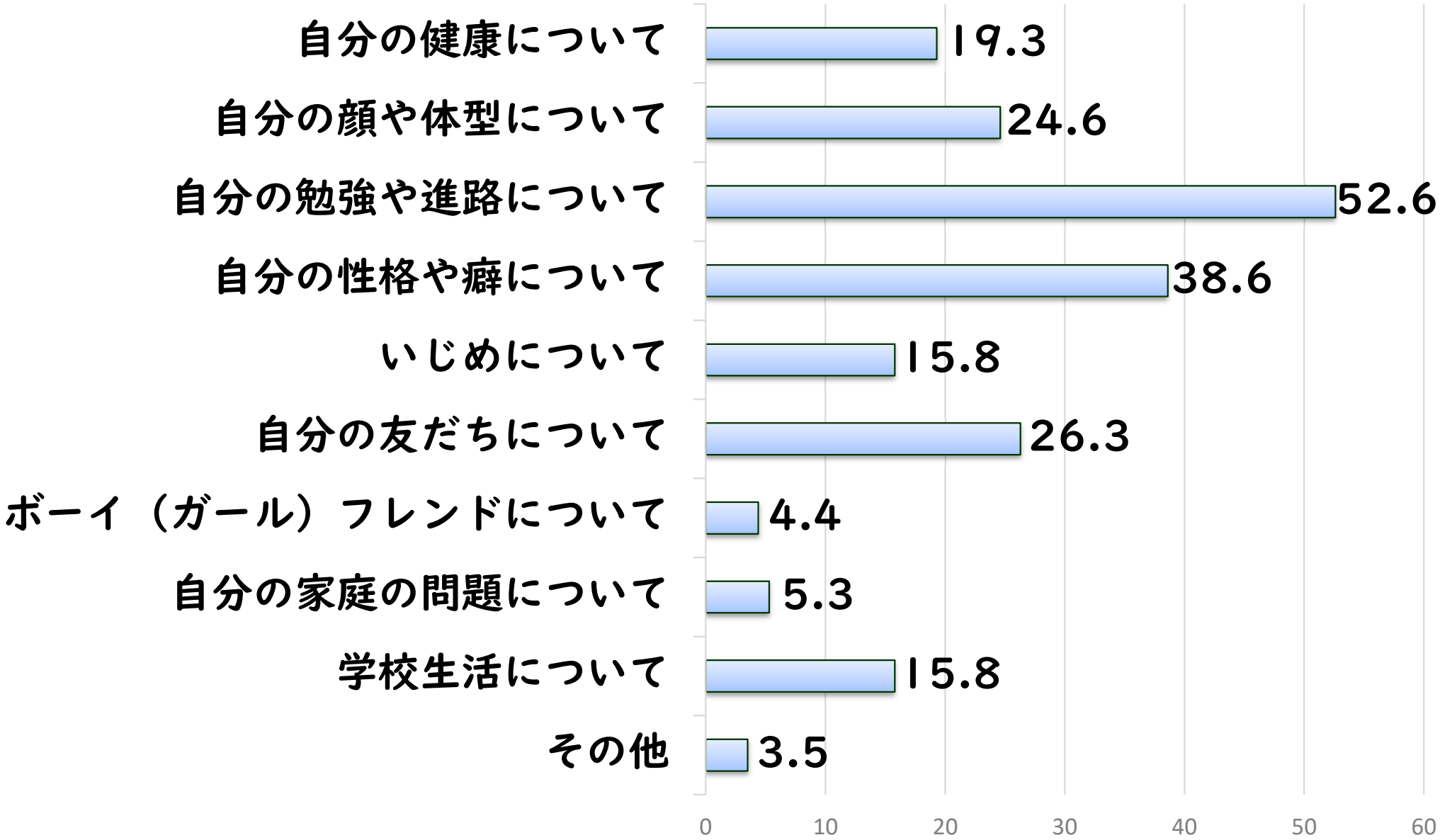


不安やなやみがない　不安やなやみがある

全国家庭児童調査（厚生労働省：H26）を基に作成

不安やなやみの種類

（単位：%）

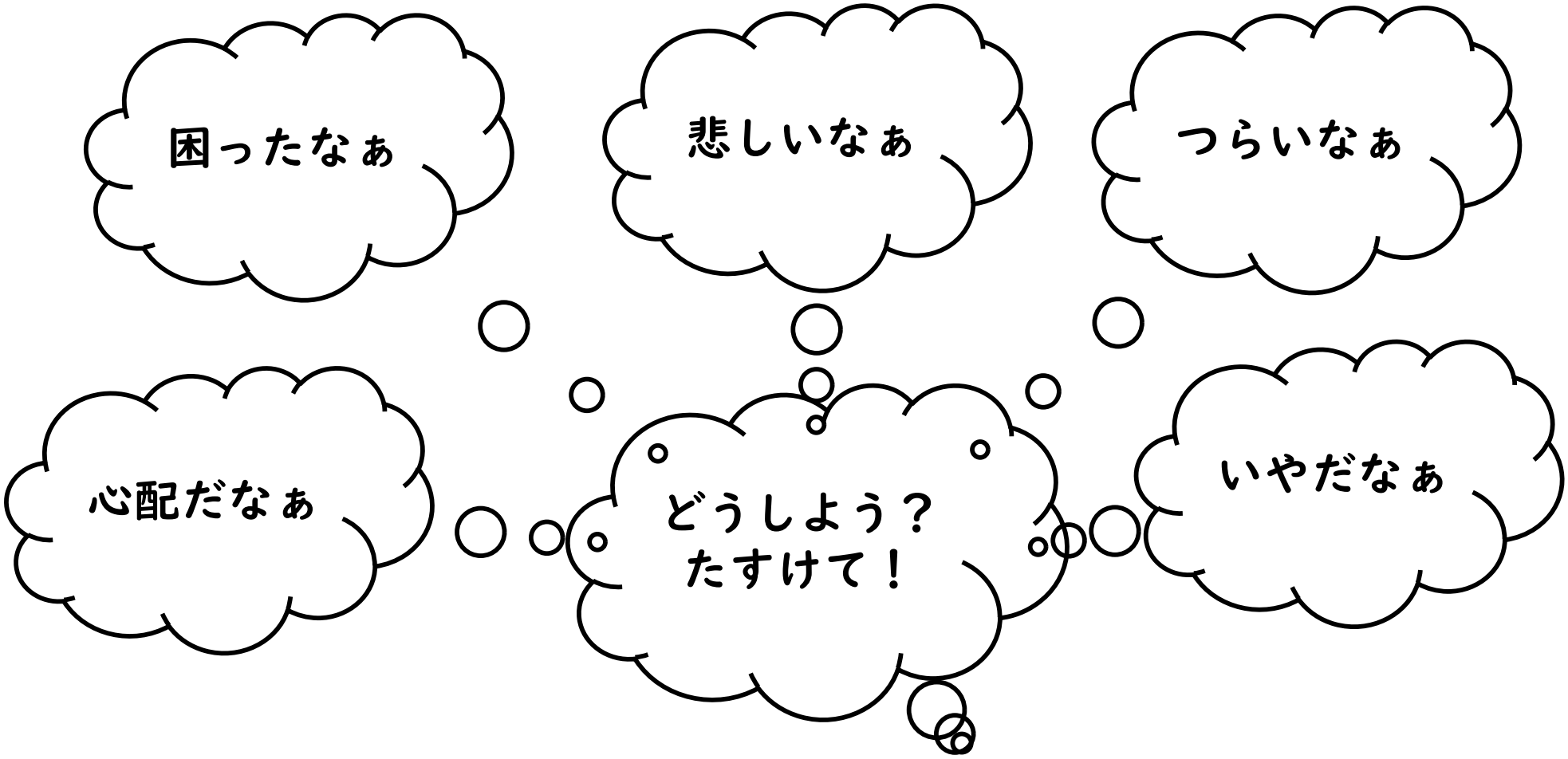


全国家庭児童調査（厚生労働省：H26）を基に作成

学習のめあて

　不安やなやみがある時は、どのようにすると良いか考えよう。

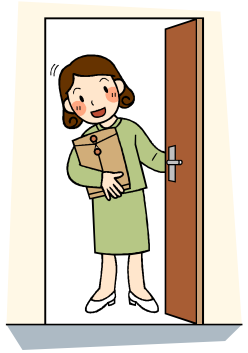
「困ったなぁ」、「心配だなぁ」などの気持ちになるのは、どんな時だろう。



「困ったなぁ」、「心配だなぁ」
などの気持ちを小さくするために、
どのようなことをしていますか。

友だちがつらそうにしている時、どのように接すると良いでしょうか。

子供だけで解決できない問題は、信頼できる大人に相談しましょう。

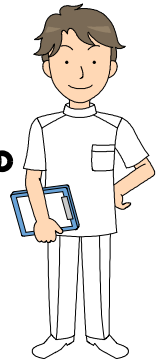


保護者

学校の先生

保健室の先生

医師
カウンセラー



地域の方

警察官

身近な人に相談できない時には、相談窓口で解決する方法もあります。

２４時間子供SOSダイヤル

身近な人に相談できない時には、相談窓口で解決する方法もあります。

宮崎県教育委員会の「教育相談窓口」

◎　リアルタイムの相談がいいなら・・・

○　「対面」なら・・・「来訪相談」

・　人権同和教育課の職員もしくは心理の専門家と相談できます。
※　事前予約（TEL　0985-44-4723）が必要です。

○　「電話」なら・・・「24時間子供SOSダイヤル」

・　いつでも心理の専門家と相談できます。
TEL　0120-0-78310

○　「SNS」なら・・・「宮崎県子どもＳＮＳ相談」

・　心理の専門家とチャット形式で相談・連絡できます。
※　曜日・時間帯限定で相談（連絡は24時間）可能です。

◎　後日のメール返信がいいなら・・・

○　「ひなた子どもネット相談」

・　人権同和教育課の職員とメールで相談できます。
※　回答には時間を要します。
※　匿名の場合は、情報提供のみ（返信不可）となります。

身近な人に相談できない時には、相談窓口で解決する方法もあります。

この他、たくさんの相談窓口があります。

学習のまとめ

○　不安やなやみがあることは自然なことです。

○　不安やなやみがあっても、様々な対処方法があります。

○　困っている友人がいたら、優しい言動のとれる学級にしましょう。

○　子供だけで解決できない問題は、信頼できる大人に相談しましょう。