

こころ 心のパスポート

こども編

(小学校低学年・中学年用)

みなさんは、「自分の心」を

みつめたことがありますか。

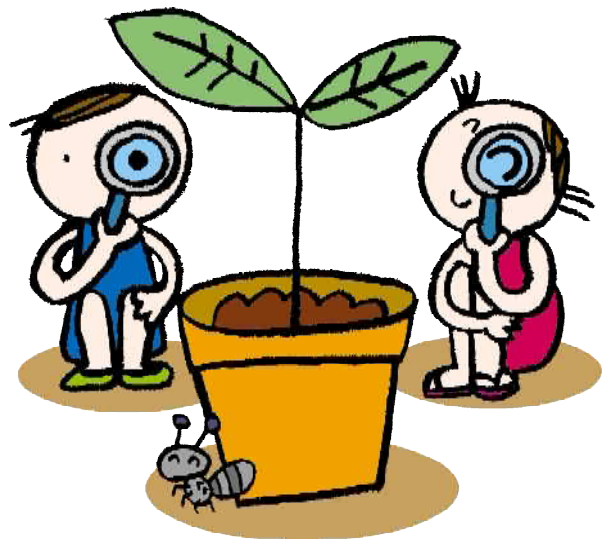
「心が健康である」って

どういうことでしょう。

自分の心

もう一度見つめて

みましょう。



じぶん たいせつ
自分を大切にすって
どういうこと？

- ^{じぶん}自分のことが好きですか？ ^{じぶん}自分のよい
ところを3つ ^か書いてみましょう。

あいさつってどうして ひつようなの？

- あいさつされるとどんな^{きも}気持ちがしますか？

^{じぶん}自分からした^{とき}時はどうでしょう。

そのときの^{きも}気持ちを書^かいてみましょう。



ふ あ ん
不安やなやみがあるとき

どうしてる？

- しんぱい心配なことやこまったことがあるとき、
だれかにそうだんしていますか。

おも思いうかぶひと人を書いてみましょう。

ルールやきまりってどうして まもらなければならないの？

- みなさんの^{いえ}家や^{がっこう}学校にはどんなルール
やきまりがありますか？^か書いてみま
しょう。

^{いえ}
(家)

^{がっこう}
(学校)

いじめのことなど、困ったときの相談は…

とうきょうと そうだん じかん
○東京都いじめ相談ホットライン(24時間)

(フリーダイヤル)0120-53-8288

じかん こどもえすおーえす ぜんこくとういつ
○24時間子供SOSダイヤル(全国统一)

(フリーダイヤル)0120-0-78310

とうきょうとじどうそうだん でんわそうだん
○東京都児童相談センター電話相談

よいこに
☎03-3366-4152

しちょうかくげんごしょうがいしゃそうだんふあつくす
視聴覚言語障害者相談FAX FAX03-3366-6036

とうきょうとりつ た ま そうごうせいしんほけんふくし
○東京都立多摩総合精神保健福祉センター

でんわそうだん
(こころの電話相談) ☎042-371-5560

おうめしきょういくそうだんじよ
〔青梅市教育相談所〕

ひがしおうめ かい
東青梅センタービル3階

げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ
月曜日～金曜日 (午前9時～午後5時)

☎0428-23-2200

☎0428-25-1012

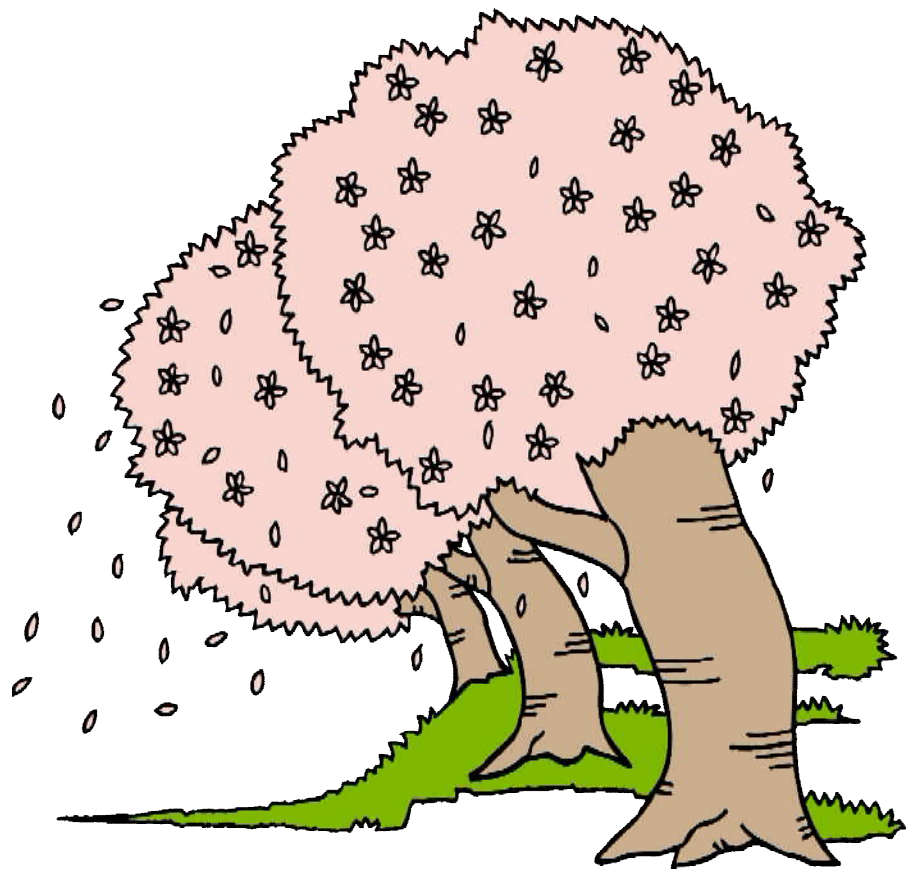
※「いじめ」緊急相談窓口においてメールでの相談を受け付けます

Mail : soudan@ome-tky.ed.jp

おうめしこ かていしえん
〔青梅市子ども家庭支援センター〕

しやくしょ かい まどぐち
市役所3階312窓口

☎0428-24-2126



がっこうめい

なまえ

発行 青梅市教育委員会