

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。

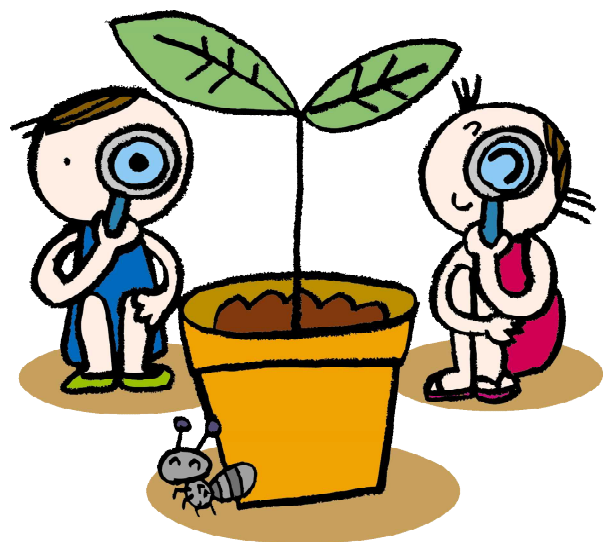
「心が健康である」って

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}気持ちになりますか？

^{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^か書いてみましょう。



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かいてみましょう。

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

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、^{こま}困ったときの^{そうだん}相談は…

○^{とうきょうと}東京都いじめ^{そうだん}相談^{じかん}ホットライン(24時間)

(フリーダイヤル)0120-53-8288

○^{じかん}24時間^{こどもえすおーえす}子供SOS^{ぜんこくとういつ}ダイヤル(全国統一)

(フリーダイヤル)0120-0-78310

○^{とうきょうと}東京都^{じどう}児童^{そうだん}相談^{でんわ}センター^{そうだん}電話相談

☎03-3366-4152

ちょうかくげんごしょうがいしゃそうだんふあつくす

聴覚言語障害者相談FAX FAX03-3366-6036

○^{とうきょうと}東京都^{とりつた}立^ま多^ま摩^{そごう}総合^{せいしん}精神^{ほけん}保健^{ふくし}福祉^{そうだん}センター

(^{でんわ}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ょ
〔青梅市教育相談所〕

ひがしおうめ
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

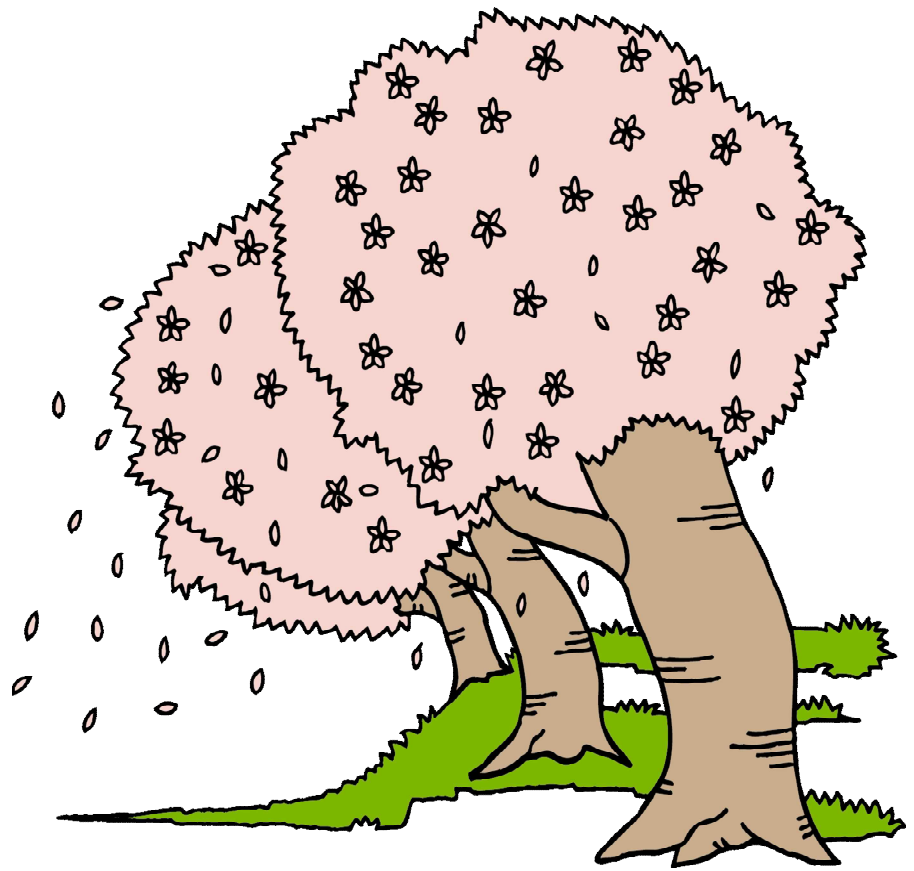
※「いじめ」^{きんきゅう}緊急^{そうだん}相談^う窓口^つにおいてメールでの相談を受け付けます

Mail : soudan@ome-tky.ed.jp

おうめし
〔青梅市^{かてい}こども家庭センター〕

おうめしけんこう
青梅市健康センター1階

☎0428-24-2126



がっこうめい

なまえ

発行 青梅市教育委員会