

# 心のパスポート

## 子ども編

(小学校高学年・中学生用)

みなさんは、「自分の心」を  
見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。  
自分の心を  
もう一度見つめて  
みましょう。



# 自分を大切にすって どういこと？

- 「自分の生命を愛する」「ひとの生命を愛する」とはどういことでしょう。  
自分の考えを書いてみましょう。

# あいさつってどうして 必要なの？

- 「あいさつすることによって心を形に表す」とはどのようなことでしょうか？

自分の考えを書いてみましょう。

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

# 不安や悩みがあるとき

## どうしてる？

- 不安や悩み、ストレスを感じたとき、どうしていますか。

相談相手として思い浮かぶ人や気分転換の方法を書いてみましょう。

## ルールやきまりってどうして 守らなければならないの？

- ルールやきまりはなぜあるのでしょうか。  
マナーとはどこが違うのでしょうか。  
自分の考えを書いてみましょう。

## いじめのことなど、困ったときの相談は…

○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

○24時間子供SOSダイヤル(全国统一)

(フリーダイヤル)0120-0-78310  
なやみいおう

○東京都児童相談センター電話相談

よいこに  
☎03-3366-4152

聴覚言語障害者相談 FAX FAX03-3366-6036

○東京都立多摩総合精神保健福祉センター

(こころの電話相談) ☎042-371-5560

〔青梅市教育相談所〕

東青梅センタービル3階

月曜日～金曜日 (午前9時～午後5時)

☎0428-23-2200

☎0428-25-1012

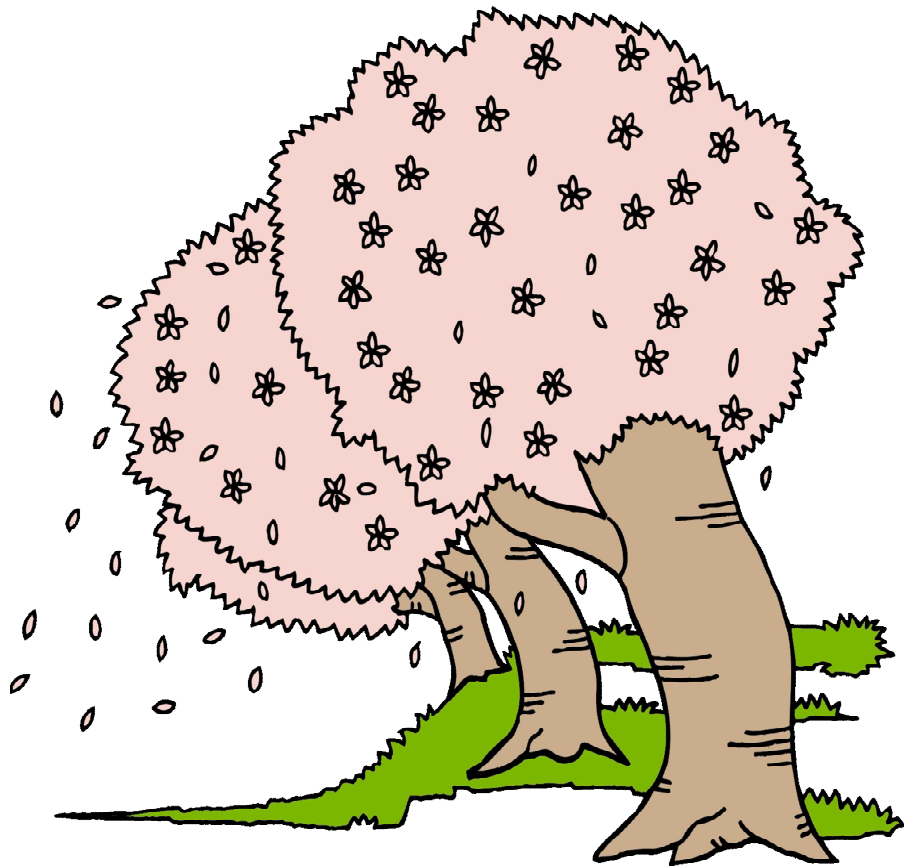
※「いじめ」緊急相談窓口においてメールでの相談を受け付けます

Mail : [soudan@ome-ky.ed.jp](mailto:soudan@ome-ky.ed.jp)

〔青梅市こども家庭センター〕

青梅市健康センター1階

☎0428-24-2126



学校名

名 前

発行 青梅市教育委員会