



あめくもりのちはれ



あなたの「不安」や「悩み」など、話してみませんか？  
ひとりで悩まないで、まずは相談を！

青少年に関するご相談

- 家庭や学校のこと ● 将来のこと ● 友達のこと
- 恋愛のこと ● いじめのこと ● 進学・就職のこと
- 子育て・ひきこもり・不登校など※保護者・関係者の方もどうぞ

ヤングテレホンやつしろ ☎ 30-1700

✉ young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

相談時間：月～金 午前9時～午後5時(祝日・年末年始は除きます)



ヤングテレホンやつしろ  
ホームページ

はい、ヤング  
テレホンです

電話  
相談

月曜～金曜 9:00～17:00  
(祝日・年末年始除く)



0965

30-1700

来所  
相談

千丁支所3階に相談室があります！  
まずは、お電話ください！

✉ メールでの相談もできます。  
young-tel@city.yatsushiro.lg.jp



『私のサポート資源』づくり

つらくなったら、ストレスがたまったら  
《誰か》《どこか》を頼ってみる事が一番です。  
ヤングテレホンだけでなく、いろんなところに相談が  
できますよ！

“あなた”の話を聞いてくれる【相談できるところ】  
を紹介(一部)します。

相談できる人や相談できる  
ところをメモ帳やスマホに記録  
しておくことも◎です。  
自分は“一人ぼっちじゃない”  
ことの確認ができます。

★相談できるところ(相談機関)	♥受付時間	☎電話番号
ヤングテレホンやつしろ (青少年相談室)	平日 9:00～17:00	0965-30-1700
八代児童相談所	平日 8:30～17:15	0965-33-3247 *緊急通報番号 189
子ども110番	平日 9:00～16:00	096-382-1110
子どもの人権110番	平日 8:30～17:15	0120-007-110
24時間子どもSOSダイヤル	24時間いつでも	0120-0-78310
チャイルドライン	毎日 16:00～21:00	0120-99-7777
肥後っ子サポートセンター (肥後っ子テレホン)	平日 8:30～17:15	0120-02-4976
		携帯電話からは 096-384-4976

\*\*\* あなたの相談力アップ \*\*\*

- 相談は大切な自分助けです。  
《誰かに・どこかに》相談出来たら  
“相談できた自分”をほめましょう。
- 相談先に満足できなかつたり不安だつたり  
したら、次へと相談するところを変えても  
OK! もちろん、同じところに繰り返し相  
談してもOKです。



わたし、  
そうだんできたよ！  
スゴイ！えらい！  
がんばった～

もっと、はなし  
きいてもらいたいな～  
他のところにも電話し  
てみようかな～





いつでも、  
どこでも、できる  
かんたん  
簡単セルフケア



イライラしたり、不安だったり、  
緊張でドキドキしたりした時に、  
とりあえず落ち着けるように  
ためしてみてください。



♥大きさに息を吐く(ため息をつく)♥

1~2回でなく、5回でも10回でも！  
ストレスや不安で緊張した身体がほぐれる効果  
あります。

① 息を吸うときは鼻から普通に！  
口から大きく吸うと過呼吸に  
なりやすいので注意  
しましょう！

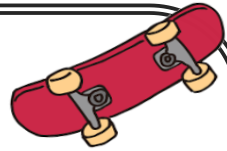


あんでな

東京オリンピック&パラリンピック

★13歳、真夏の<sup>まなつ だいぼうけん</sup>大冒険！

スケートボード競技では10代の選手が大活躍！



にしやもみじ  
西矢 柊 選手（女子ストリート）は日本最年少13歳での金メダリストとなりました。

試合中、銅メダリストの中山<sup>なかやまふうな</sup>楓奈選手（16歳）と『あらいぐまラスカル』の話を  
していた事も<sup>おどろ</sup>驚きで、オリンピックという重圧も  
緊張感も余り感じて無かったみたいですね。  
高難度の大技連発に実況アナが  
「**決まったあー！13歳、真夏の<sup>まなつ だいぼうけん</sup>大冒険！**」  
と絶叫！した名実況も生まれました。



今回の参加選手  
最年少はツリアの<sup>ひらきこな</sup>ハンド・  
ザザ選手12歳(女子卓球)です。  
残念ながら予選敗退でしたが、  
内戦で練習も困難だった中、  
オリンピック出場の夢を果しました。  
「自分の夢の為に戦い、困難な状況に  
あっても懸命に努力すれば、必ずゴール  
にたどり着くことができます。」  
と彼女は言っています。  
ちなみに…日本選手最年少は同じ12歳  
の<sup>にしじまみほこ</sup>開心那選手(スケートボード女子パーク)、最年長  
は66歳の<sup>にしじまみほこ</sup>西島美保子選手(パラリンピック  
女子マラソン8位入賞)です。  
開心那さんは銀メダルを獲得  
した最年少メダリスト  
でもあります

★熊本県出身の選手も  
大活躍の<sup>パラリンピック</sup>

熊本県関係では、車いすラクビーなど8競技11人の  
選手が出場しました。ブラインドサッカーには、  
くろだともなり  
八代市出身の黒田智成選手が出場！全部で3ゴール  
を決めるなど大活躍！競泳(視覚障害)の<sup>とみたうちゅう</sup>富田宇宙選手は  
見事に銀、銀、銅と3つもメダル獲得！銅メダルだった  
車いすラクビーは迫力満点でした！  
TVの前での観戦でしたが、メダルに向かって頑張る姿は  
もちろん、ひたむきに競技に取り組む選手の姿は感動でした！

“<sup>こんなん</sup>困難があっても諦<sup>あきら</sup>めず<sup>とっば</sup>限界を突破しようとする力”  
それを実践してみせてくれたパラリンピアンの方々でした。

「出来ないではなく、どうしたら出来るか」の創意工夫の  
視点は、社会の中にあるたくさんのバリアを減らしていく  
ための大事な視点でもありますね。



すごい！

《相談室談 part 1》

スケートボード競技では試合  
中や試合後、選手同士でほめ合う  
姿がとても印象的でした。他の競  
技でも試合後は、勝者も敗者もお  
互いをたたえ合う光景がたくさん  
見られ、オリンピック&パラリ  
ンピックの意義を感じる事が  
できました。



《相談室談 part 2》

SNSでオリンピック選手に対  
する誹謗中傷<sup>ひぼうちゅうしょう</sup>があったという  
報道がありました。コロナ禍の不  
安の中、並々ならぬ努力でオリン  
ピック出場を果たし、頑張った選  
手を心無い言葉で傷つける人が  
いたことはとても残念でした  
ありません。

