

八代市青少年室だよ！ あめくもりのちはれ

令和8年7月発行【第55号】

新年度になって3カ月過ぎましたが、新しい学校生活や新しい環境でまだまだ緊張していたり、「だいじょうぶかな〜」と不安に思っている人もいます。そんな時は、誰かに気持ちを話したり、聞いてもらうことで不安な気持ちがやわらぐこともあります。

こんな時、ありませんか？

- なんか気分がおちこむな〜？
- だれかに、話をきいてもらいたいな！
- いじられるのいやだな！



そんな時は…
ヤングテレホンやつしろ
(青少年相談窓口)に
相談してみよう！



相談室では、子どもから大人まで（おおむね40歳未満）の方、保護者またはその関係者、どなたでも相談できます。

- ★相談方法…電話・来所相談・メール
- ★秘密は守ります！

電話相談

月曜～金曜 9:00～17:00
0965-30-1700
(祝日・年末年始除く)

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



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！

ヤングテレホンやつしろ
ホームページ



◇ヤングケアラーって知っていますか？◇

「ヤングケアラー」とは、『**本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者**』のことです。

ヤングケアラーが「**自分は一人じゃない**」「**誰かに頼ってもいいんだ**」と思えるよう、周りの人が気づき、声をかけ、手を差し伸べることが大切です。

「**子どもが子どもでいられる**」世界をみんなでつくっていきましょう。

困った時に話を聞いてくれる大人は必ずいます。いろいろな相談場所があるので、勇気を持って話してほしいと思っています。

あまり友達と遊べない…
寝る時間が足りなくて…
自分の時間がない…
学校に行きたくても行けない…
希望の進路を選べない…
宿題とか勉強する時間がない…



◇熊本県ヤングケアラー相談支援センター◇

熊本市東区月出3丁目1-120
精神保健福祉センター2階

TEL 096-384-1000 FAX 096-387-8000

電話受付 月曜～金曜 8:30～17:00
(祝日・年末年始除く)

Mail kumamotoyoung@wonder.ocn.ne.jp

ヤングケアラー専門の相談機関です。
『誰かに』『どこかに』話すことで負担が少しでも軽くなるかもしれません。
もちろん、ヤングテレホンでも大丈夫です。

《いじめの^や矢と^{こころ}心》

いじめの矢～どんな矢がありますか？

【からかい】 失敗したり人と違うことを笑ったりする。
しゃべりかたや動き方を真似する。

【無視（むし）や仲間外し（なかまはずし）】

「ねえねえ、〇〇ちゃんと話すのやめよう」その人が来たら急におしゃべりをやめる。
離れて一人ぼっちにする。

【いやがらせ】 机やノートに落書きしたりする。

【暴力（ぼうりょく）】 遊ぶふりをしてたたいたりけったりする。

【悪口（わるぐち）や言葉（ことば）の暴力】

「死ね」「よわむし」「きもい」「かわいこぶってる」など言う。

*いじめられた人の心はこんなにたくさんの矢が...

刺さったこの心はこれからどうなるのでしょうか？

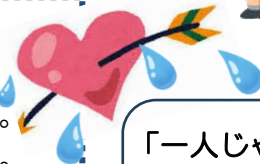
*心がこわれてしまう前にいじめの矢を抜かないといけません。

でも、いじめられている本人は抜くことができないのです。

*どうやったら抜くことができるでしょうか？

声をかけてくれる人、励ましてくれる人がいると矢を抜くことができるかもしれません。

いじめをした人が心から「ごめんなさい」と謝ることもいいでしょう。



「一人じゃないよ」
「大丈夫だよ、私がついでにいるよ」
「味方だからね」



でも・・・いじめの矢が抜けた跡は消えないのです。
10年たっても20年たっても忘れることはできません。

だから『いじめは絶対になくさなければならないのです』

わたしのいもうと



読んでみませんか？

作：松谷みよ子
絵：味戸ケイコ
偕成社

事実に基づいた絵本で、いじめで心を閉ざして亡くなった少女の物語です。
いじめられた人は心にとげが刺さったまま立ち直れないのです。
いじめの本当の恐ろしさが描かれています。
ぜひ一度読んでみませんか。

あんてば

学校の勉強や部活、友達とのことで落ち込むことがあるかもしれませんね。そんな時に少しでも元気になれるよう漫画の登場人物の名言を紹介します。

ファイト！



《元^{げん}気^きが出^{めい}てく^{げん}る名言》

☆人にできて きみにだけできないなんてことあるもんか

<ドラえもん>

☆頑張^{がんば}れ!! 俺^{おれ}は今^{いま}までよくや^{やつ}ってきた!! 俺^{おれ}はできる奴^{きょう}だ!! そして今日^{きょう}も!! これから

も!! 折^おれていても!! 俺^{おれ}がく^{ぜっ}じけることは絶対^{たい}にない!!

<鬼滅の刃>

☆努力^{どりよく}した者が全^もて報^{すべ}われるとは限^{むく}らん しかし! 成功^{かぎ}した者は皆^{せいこう}すべからく

努力^{どりよく}しておる!!

<はじめの一步>

☆大事^{だいじ}なのは強^{つよ}いか弱^{よわ}いかではなくて 自分^{じぶん}の力^{ちから}で立^たち向^むかったってことですよ

<セキレイ>

☆何^{なに}が嫌^{きら}いかより 何^{なに}が好^すきかで自分^{じぶん}を語^{かた}れよ!!

<ツギハギ漂流作家>

☆とこ^{へい}ろで平^{ぼん}凡^{おれ}な俺^{した}よ 下^むを向^むいている暇^{ひま}はあるのか

<ハイキュー!!>