



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

いよいよ、卒業や進級、進学の季節が近づいてきましたね。みなさんの中には、期待に胸をふくらませたり、不安感でいっぱい等々いろいろな思いがあると思います。もし、「だいたいどうかな・・・?」と何か不安に感じているなら、あなたの気持ちを誰かに話したり聞いてもらったりすると不安が軽くなるかも…。ひとりで悩まず、まずは話してみてください。

誰かに話を聞いてもらって、スッキリしなかったら他の人を探しても…。最初に話した人がダメだったら他の人を探す…あなたにはチャレンジする力があります。あなたの相談力もUPです。

話せる人がいなかったり、周りの人に知られたくない時は**ヤングテレホン(青少年相談室)**に電話してみてください。名前や住所、学校名を無理に言わなくてもいいし、途中で電話を切っても全然OKです。ヤングテレホン(青少年相談室)では皆さんからの相談電話やメールをお待ちしています。



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。

* ヤングケアラーの相談機関ができました！

熊本県はヤングケアラーの専門相談機関を設置しました。電話してもなにも変わらないと思っている人もいるかもしれませんが、でも一人で抱え込まないで“誰かに、どこかに”(学校の先生、相談室など)話す事であなたの負担が少しでも軽くなるかもしれません。あなたと一緒に考え力になってくれると思います。

《お役立ち7千情報！》

◇心の不調をかかえた親とその子どものための情報&応援サイト

ぶるすあるは

[子ども情報ステーション]

で検索するとわかりやすい情報がたくさん見れますよ！

◇ 熊本県ヤングケアラー相談支援センター

TEL 096-384-1000

FAX 096-387-8000

✉ kumamotoyoung@wonder.ocn.ne.jp

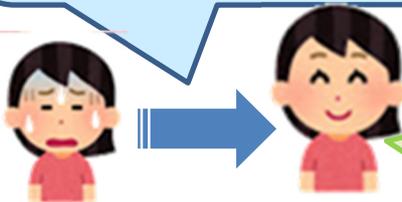
熊本市東区月出3丁目1-120 精神保健福祉センター2階





プラス思考でいきましょう!

「リフレーミング」というものの見方や考え方を考える方法があります。見方を変えることでその意味が変わってくる、変えることができます。同じ事実であってもマイナスな見方をするかポジティブな見方をするかによって、今のあなたが変わることができるかもしれません。



見方や言い方を変えてみると自分の良いところ探しになります。またマイナスな出来事もフレーム(ものの見方)を変えることでプラスな出来事へ変わります。そして自分の見方だけでなく相手の見方も変えてみると相手の良いところがいっぱい見えてきますよ。

例) 自分は…???

気が弱い → 人を大切にする。 がまん 我慢ができる

あ あ 飽きっぽい → こうきしん 好奇心が旺盛 おうせい 興味が広い

しつこい → ねば 粘り強い

あわてんぼう → こうどうてき 行動的



だれでもが経験する 思春期 !!



★11歳頃から18歳頃まで続くと言われ、～心も身体も大人ではないが、まった 全く子どもでもない初期～大人と子どもが入り交じりせめぎあう状態の中期、そして心も身体も大人になっていく後期と段階的に成長していく時期のことをいいます。そして身体の成長に心の成長が追いつかず、誰もが不安定な気分になりやすい時期です。

❖思春期にみられる傾向です。～あなたはどうか…?

- *自分の身体や心の変化に戸惑う。
- *親とあまり話をしなくなる。
- *友だちとの関係に敏感になる。
- *異性への関心が強くなる。
- *興味が変わり新しい事に関心が向く。
- *「自分は何者なのか?」などと“人間の本質”に関心が向くようになる。



思春期には、いろいろな不安や悩みでいっぱいになる事があり気分が落ち込んだりします。そんな時は、誰かに気持ちを聞いてもらおうと楽になりますよ。あなたのまわりに話せる人はいますか? もし、まわりに話せる人がいなかったら、**ヤングテレホンやつしろ(青少年相談室)**にお電話下さいね!

相談室 TEL 0965-30-1700

あんてな

君も持っている超能力? 「イメージの力」

将来



みんな、夢や希望をもっているよね。そして、いろんな悩みも持っているよね。速く走れるようになりたい。テストで満点がとりたい。宇宙飛行士になりたい。友達と仲良くなりたい…。でもそれを叶えるのは難しいとも思っているよね。私も夢や希望、悩みをもってこれまで生きてきた。今でも家や仕事の事で悩んだりする。そのたびに上手く「イメージ」をして、「イメージ」ができれば心が軽くなるし、本当に悩みが解決したり、希望が叶ったりもした。きっと「イメージ」には叶える力、実現する力があるんだよね。でも目指す姿の「イメージ」、そこにたどりつくまでの「イメージ」ができないこともあった。そんな時は友だちや家族、いろんな人と話していくことで「なんとなく」だった「イメージ」が“はっきり”「イメージ」できるようになる。そして「イメージ」し続けると他の人から力を貸してもらったり、仲良くなれたり…不思議と周囲も変わってくるんだよね。

なりたい自分、将来の夢、持っている悩みの解決を「イメージ」し続けると、きっと叶うよ。「イメージ」には力がある!

信じるか or 信じないかは、あなた次第…!

M(人権政策課)

見かけましたか? 青少年室のポスター!



青少年室では皆さんへのPRの為にポスターを作成し学校や駅やショッピングセンターに貼っています。ぜひ見てくださいね。

