**やでたいせつなをくしたあなたへ**

**にあったあなたへ**

えたいこと、っておいてほしいこと

* 「だれかにしたらおこられそう」「もかったのかな」と、になったり、をめたりするかもしれません。でも、いのはあなたではありません。
* 「はやくれなさい」というがいるかもしれません。でもにれようとしなくてもいいのですよ。
* できるやほけんのやカウンセラーなどにしてみましょう。
* 「じょうずにせなかったらどうしよう」とかもしれませんが、ですよ。
* あなたのペースでゆっくりせることから、しずつ話してみましょう。

あなたはしてひとりぼっちじゃありません。

**ちょっとしんどくなったら、やってみよう！**

* ゆっくりとみましょう
* できるにしてみましょう
* できるだけしいをしましょう
* になったらをゆっくりしましょう
* スポーツやびなどをして、からだをかしてみましょう

やってみることで、しずつちがおちついたり、ホッとしたりします。

ちがになれたらいいですね。

**相談できるところ**

\*　がいるは、はです

ＮＰＯアドボカシーセンター

☎ ０６－６７７４－６３６５（から 10：00 ～ 16：00）

大阪府 どもどものみ フリーダイヤル

☎ ０１２０－７２８５－２５（24）

こどもセンター 「（）」こども

☎ ０６－４３０１－３１4０（から 9：00 ～ 19：00）

　　子ども

☎ ０７２－２45－9197（から 9：00 ～ 17：30）

どもセンター 「ども」

☎ ０１２０－９２８－７０４（）

（・・ 10：00 ～ 20：00）

チャイルドラインＯSAKA 「18歳までの子ども専用電話」フリーダイヤル

☎ ０１２０－９９－７７７７（16：00 ～ 21：00）※12/29～１/３は

どもの１１０

☎ ０６－６３６４－６２５１

（ 15：00 ～ 17：00 、 第2 18：00 ～ 20：00）

グリーンライン

☎ ０６－６９４４－７８６７（から 9：00 ～ 17：45）

・センターホームページ

NPOアドボカシーセンター