

●「だれかに話したらおこられそう」「自分も悪かったのかな」と、心配になったり、自分を責めたりするかもしれません。でも、悪いのはあなたではありません。

●「はやく忘れなさい」という人がいるかもしれませんが、でも無理に忘れようとしなくてもいいのですよ。

●信頼できる先生やほけん室の先生やカウンセラーなどに話してみましよう。

●「じょうずに話せなかったらどうしよう」と心配かもしれませんが、大丈夫ですよ。

●あなたのペースでゆっくり話せることから、少しずつ話してみましよう。



## ちょっとしんどくなったら、やってみよう!

- ・ ゆっくりと休みましよう
  - ・ 信頼できる人に話してみましよう
  - ・ できるだけ規則正しい生活をしましよう
  - ・ 心配になったら呼吸をゆっくりしましよう
  - ・ スポーツや外遊びなどをして、からだを動かしてみましよう
- やってみることで、少しずつ気持ちがおちついたり、ホッとしたりします。気持ちが楽になれたらいいですね。

### 相談できるところ

(NPO)大阪被害者支援アドボカシーセンター  
(月曜日から金曜日 10:00 ~ 16:00)  
☎ 06-6774-6365

子ども専用子どもの悩み相談フリーダイヤル  
☎ 0120-7285-25 (24時間受付)

大阪市子ども相談センター  
(月曜日から金曜日 9:00 ~ 17:30)  
☎ 06-4301-3100

堺市子ども相談所  
(月曜日から金曜日 9:00 ~ 17:30)  
☎ 072-245-9197

社団法人子ども情報研究センター子ども家庭相談室  
(月曜日・火曜日・木曜日 10:00 ~ 20:00)  
☎ 06-4394-8754

チャイルドラインOsaka  
(月曜日から土曜日 16:00 ~ 21:00)  
☎ 0120-99-7777

大阪弁護士会子どもの人権110番  
(水曜日 15:00 ~ 17:00、第2木曜日 18:00 ~ 20:00)  
☎ 06-6364-6251

大阪府警察本部グリーンライン(少年相談)  
(月曜日から金曜日 9:00 ~ 17:45)  
☎ 06-6772-7867



大阪府政策企画部青少年・地域安全室治安対策課

〒540-8570 大阪市中央区大手前二丁目  
TEL 06(6944)6512

事件や事故で  
たいせつな家族を亡くしたあなたへ  
被害にあったあなたへ  
～伝えたいこと、知っておいてほしいこと～



(編集) NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンター