

うんとむかしから今も  
大切なキミを守るためのお話が  
語り継がれてきたんだ。

大切なキミに  
この三枚の「おふだ」で語られている  
自分を大切に、守るための方法をお話  
お話ししたいんだ。

むかし、むかしからの  
「おふだ」が何かあった時に使えるように…

さあ お話をはじめよう。

「三枚のおふだ」 はじまり～ はじまり～

After rain  
comes  
fair weather.



三枚のおふだ委員会  
認定 NPO 法人新潟 NPO 協会 <https://nan-web.jimdo.com/>  
「平成 30 年度民間団体による地域での支え合いの輪構築事業」  
による補助を受けて作成しました。

守

三枚のおふだ

七転八起 起死回生

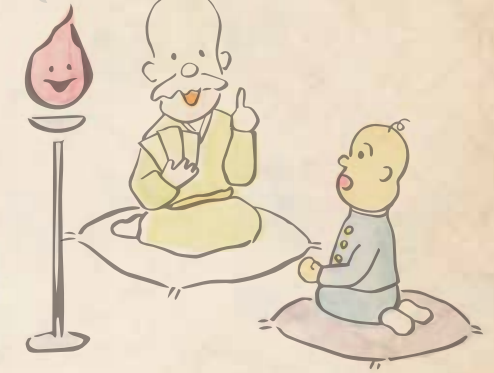
ともだちを守る

勇気凛々 一陽来復

あなたを守る

むかし、むかし、うんとむかしから  
「三枚のおふだ」って言う、  
困った時、つらい時、  
どうしようもならない時に  
自分を守る「おふだ」の昔話があるんだよ。

キミは知ってる？



## 逃げていいんだよ！

勉強、学校、友達、家族・・・色々なことで、不安  
になったり、落ち込んだり、イライラしたりして、  
眠れないほどつらいときもあるよね。  
そんなとき、キミのこころは、「ストレス」と戦っ  
ているんだ。ストレスを感じるのは、キミがすごく  
頑張っている証拠。  
つらくてガマンできないときは、逃げていいんだよ。  
逃げることは、キミを守ること。  
キミ自身のこころの SOS に気づいたら、  
少し休んで、つらい気持ちを誰かに  
聞いてもらおう。

## 頼っていいんだよ！

キミの友達が、悩んでいるとき。困っているとき。  
落ち込んで元気がないとき。自分自身を傷つけてし  
まっているとき。  
勇気を出して、その友達に声をかけてみよう。  
ときには、友達の悩みが、解決できないと思うこと  
もあるかもしれない。  
そんなときは、いろんな人になよっていいんだよ。  
キミも、キミの友達も、ひとりじゃない。キミたち  
をサポートしてくれる人に相談して、友達のチカラ  
になってもらおう。

## 話していいんだよ！

つらい気持ちをずっとひとりで抱えていると、どん  
どん気持ちが大きくなって、「ここから消えたい」  
と感じてしまうことだってあるかもしれない。  
その気持ちを早めに誰かに打ち明けることで、ここ  
ろが楽になったり、解決のヒントが見つかるかもし  
れない。  
ひとりで抱え込まずに、誰かに話していいんだよ。  
キミの友達が悩んでいるときには、相談窓口がある  
ことを教えてあげよう。

## 話せる場所があるよ！

どれも無料だよ！

いろんな相談窓口があるよ！気軽に使ってみてね。

インターネットで相談する

メールで…「新潟県いじめ対策ポータル」  
<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>  
LINE など…「よりそいチャット」<https://yoriso-chat.jp/>  
つぶやく…「モヤッター」<https://moyatter.jp/>

電話で相談する

「24時間子どもSOSダイヤル」0120-0-78310 24時間OK  
「新潟市いじめSOS電話」025-222-0110 月～金午前9～午後5時  
「チャイルドラインにいがた」0120-99-7777 毎日午後4～9時  
「よりそいホットライン」0120-279-338 24時間OK

