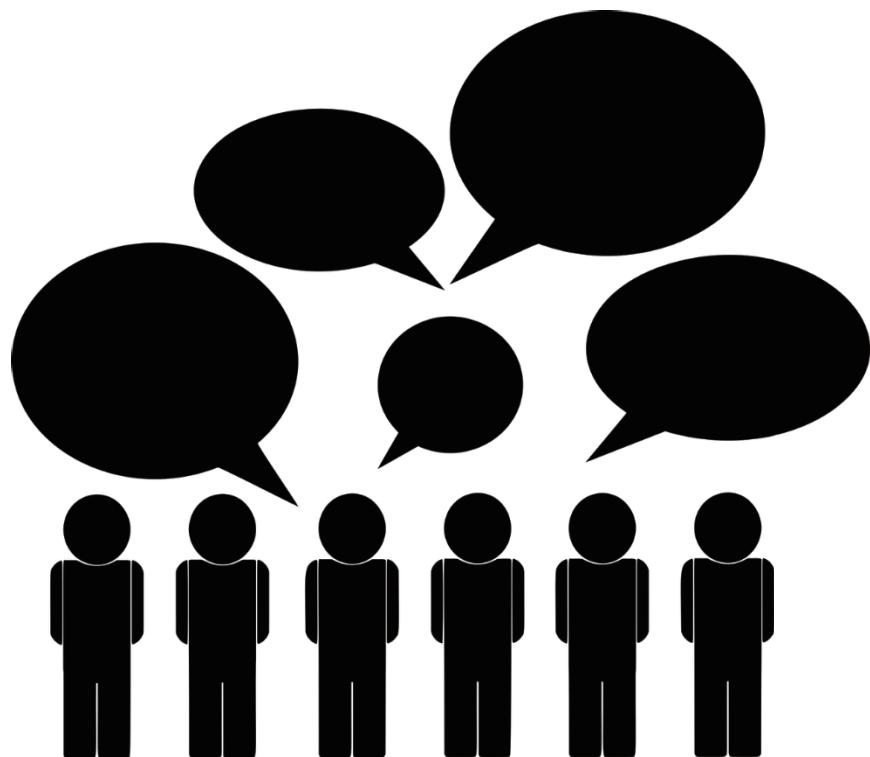


しんらい ひと たす もと
信頼できる人に助けを求める





こま
困ったとき、ほしいものがあるとき、信頼できる人に聞けばいいのです。友人
かぞく
や家族と一緒にいるときは、かれ
かれ
ゆうじん
彼らにたずねることができます。

ともだち
友達や家族と一緒にしないときは、だれ
誰に聞けばいいのか知つておくことが大切で
かぞく
いっしょ
す
たいせつ
す。学校、職場、好きなことをしているときなど、さまざまなかたちの
がっこう
しょくば
す
ばめん
ひと
を知っておくことが大切です。
し
たいせつ



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ先 info@you-3c.com

がっこう 学校

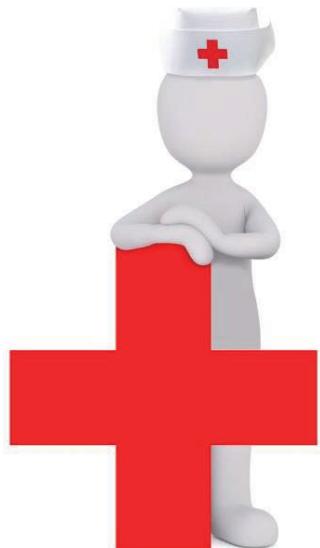
がっこう 学校では、たすけてくれる人たちがいます。ひとたよりになるひとを知っておくことは重要です。

- せんせい • 先生

せんせい 先生は、だれかが意地悪をしていたら助けてくれます。また質問があれば先生に聞くことができます。もし先生がわからない場合は、答えてくれるおとなさがてつだ大人を探すのを手伝ってくれます。

- ほけんしつ せんせい • 保健室の先生

きぶんわる 気分が悪いときは、せんせいともだちほけんしつい つた 保健室に行きたいことを伝えましょう。
ほけんしつせんせいなにもんだい つたたす 保健室の先生に何が問題なのかを伝えれば助けてくれます。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表:植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック)が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ先 info@you-3c.com

せんせい ほ けんしつ せんせい しんらい ともだち な まえ か
ここに先生や保健室の先生、信頼できる友達の名前を書いてください。

わたし せんせい な まえ
私の先生の名前は、_____です。

わたし ほ けんしつ せんせい な まえ
私の保健室の先生の名前は_____です。

ともだち な まえ
友達の名前は_____、

_____、_____です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

仕事

仕事では、何かで怒ったり、悩んだりすることがあるかもしれません。でも大丈夫。

同僚の邪魔にならないように気をつけなければなりません。上司や同僚に助けを求めるすることができます。以下に、上司や同僚に話しかけるときの会話の例をいくつか挙げてみます。

- ・「仕事が大変なので手伝って欲しいです。」
- ・「困っていることがあります。数分話せますか」
- ・「仕事について考えていることがあります。共有してもいいですか？」

仕事中に個人的な心配事がある場合、例えばお腹が痛くなったり、困っていることがある場合は、信頼できる同僚に話しましょう。他の人が来ない場所で、何が問題なのかを話してみましょう。彼らは助けてくれるでしょう。



佑 -YOU-

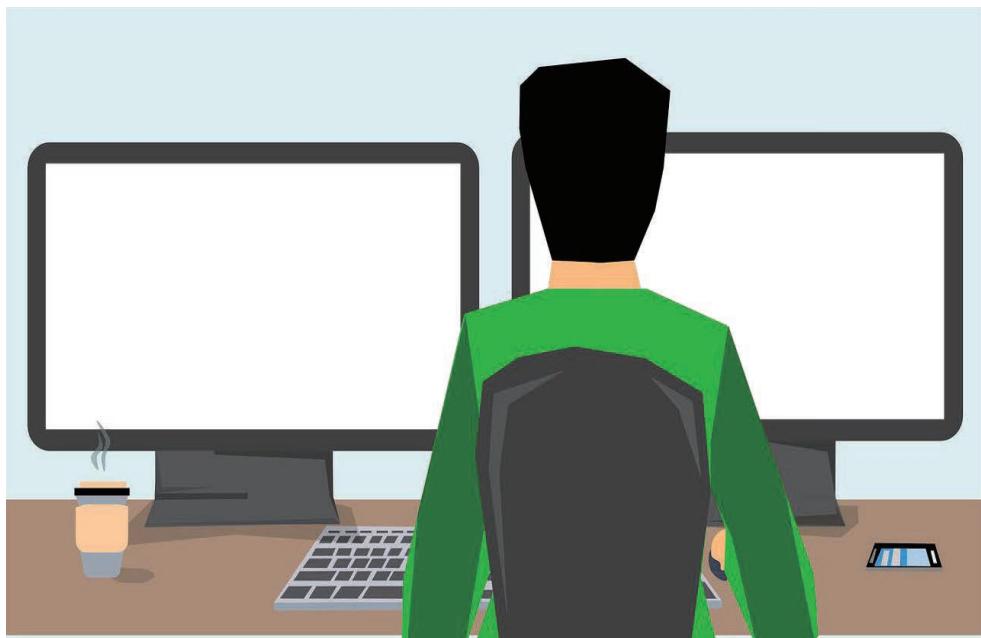
マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

ここには、上司の名前と信頼できる同僚の名前を書きます。

私の上司の名前は _____ です。

私が信頼している同僚は、 _____ 、

_____ 、 _____ です。

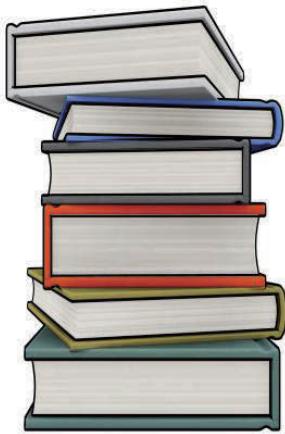


佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

なら ごと 習い事

学校や仕事以外で好きな習い事をするとき、大人の助けが必要なことがあります。このような活動では、一人で、あるいは友人や家族と一緒にいるかもしれません。習い事の先生や信頼できる友達や家族にたずねてみましょう。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



ひとりでいて、心配事がでてきて待てないのであれば、その部屋から出ま
しょう。外で家族や友人に電話やメールで連絡します。そのような時は例えば、
「○○先生、外で電話をかけてもいいですか？」と言いましょう。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

す なら ごと せんせい な まえ か
ここには、好きな習い事とその先生の名前を書きます。これは、誰に助けを求
めればいいかを思い出すのに役立ちます。

れい) 例) ヨガの先生はポールです。

• _____ の先生は _____ です。

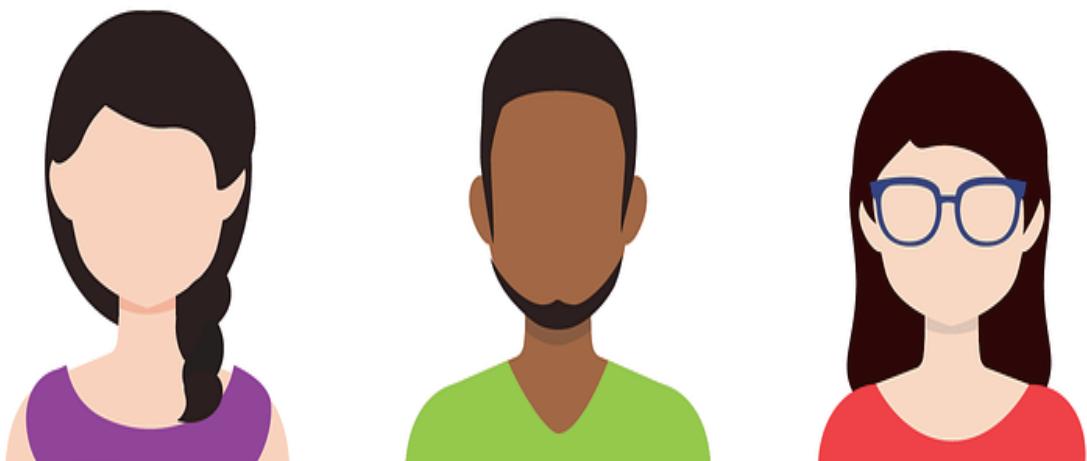
• _____ の先生は _____ です。

• _____ の先生は _____ です。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表:植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック)が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



まわ かなら たす ひと あたら ちょうせん だれ そうだん
周りには必ず助けてくれる人がいます。新しいことに挑戦するとき、誰に相談
したらいいかを考えること。そうすることで新しい場所に行くときの心構えが
できます。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表:植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック)が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ info@you-3c.com