

信頼しんらいできる人ひとに助けたすを求めもとる





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

ともだち か ぞく いっしょ 友達や家族と一緒にでないときは、だれ き 誰に聞けばいいのか知っておくことがたいせつ
がっこう しょうば す 大切です。学校、職場、好きなことをしているときなど、さまざまな場面ば めん たの ひと
し を知っておくことがたいせつ 大切です。



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

がっこう 学校

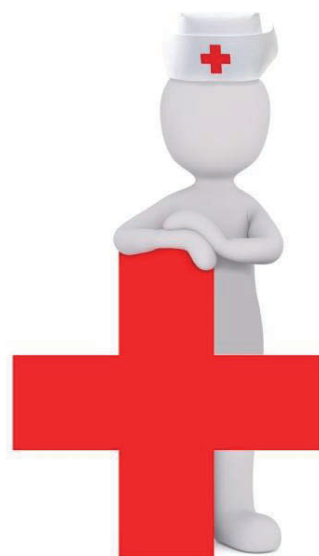
がっこう学校では、たす助けてくれるひと人たちがいます。たよ頼りになるひと人を知っておくことはじゅう重要です。

• 先生

先生は、だれいじわる誰かが意地悪をしていたらたす助けてくれます。またしつもん質問があれば先生にき聞くことができます。もしせんせい先生がわからない場合は、こたあいて答えてくれるおとなさが大人を探すのをてつだって手伝ってくれます。

• 保健室の先生

きぶんわる気分が悪いときは、せんせい先生かともだち友達に、ほけんしつ保健室に行きたいことをつたえましょう。ほけんしつ保健室のせんせい先生になにもんだい問題をのかをつたえればたす助けてくれます。



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合先 info@you-3c.com

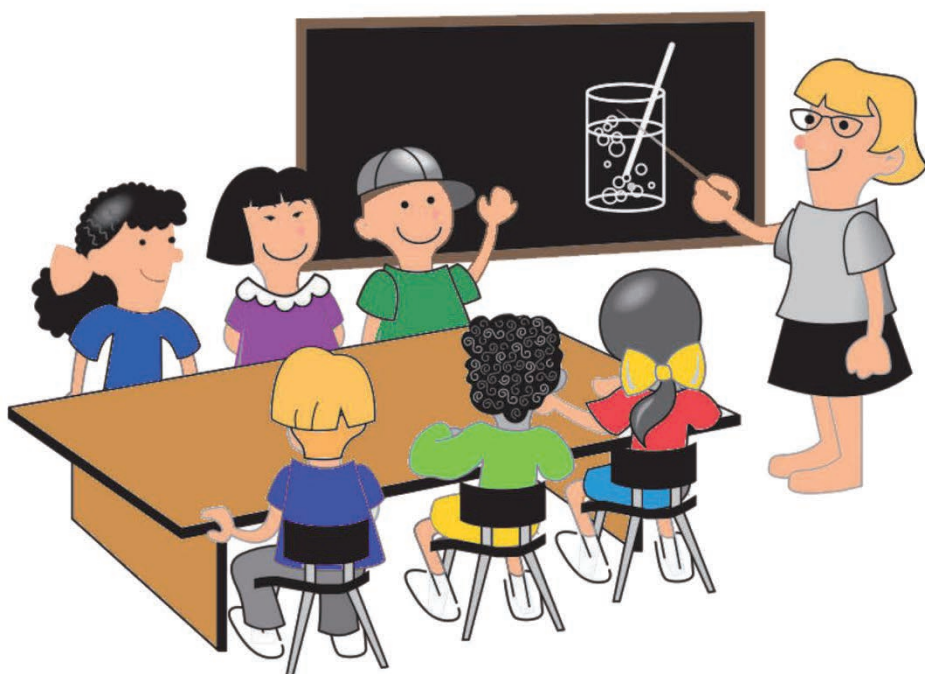
ここに^{せんせい}先生や^{ほ けんしつ}保健室の^{せんせい}先生、^{しんらい}信頼できる^{ともだち}友達の名前^{な まえ}を書^かいてください。

^{わたし}私の^{せんせい}先生の^{な まえ}名前は、_____です。

^{わたし}私の^{ほ けんしつ}保健室の^{せんせい}先生の^{な まえ}名前は_____です。

^{ともだち}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

しごと 仕事

しごと 仕事では、なに おこ なや 悩んだりすることがあるかもしれません。でも大 だい 丈夫 じょうぶ。

どうりょう じゃ ま 同僚の邪魔にならないようにきをつければなりません。じょうし 上司やどうりょう 同僚にたす 助けを求めることができます。以下に、い か じょうし 上司やどうりょう 同僚に はな 話しかけるときのかい わ れい 会話の例をいくつかあ 挙げてみます。

- しごと 仕事が大変 たいへん なので てつだ 手伝って ほ 欲しいです。」
- こま 困っていることがあります。すうふん はな 数分話せますか」
- しごと 仕事について かんが 考えていることがあります。きょうゆう 共有してもいいですか？」

しごとちゅう 仕事中に こ じんてき 個人的な しんぱいごと 心配事がある ば あい 場合、たと えば おなか いた 痛くなったり、こま 困っていることがある ば あい 場合は、しんらい 信頼できる どうりょう 同僚に はな 話しましょう。ほか ひと こ 他の人が ば しょう 来ない場所で、なに もんだい 何が問題 かなのかを はな 話してみましょう。かれ たす 彼らは 助けてくれるでしょう。

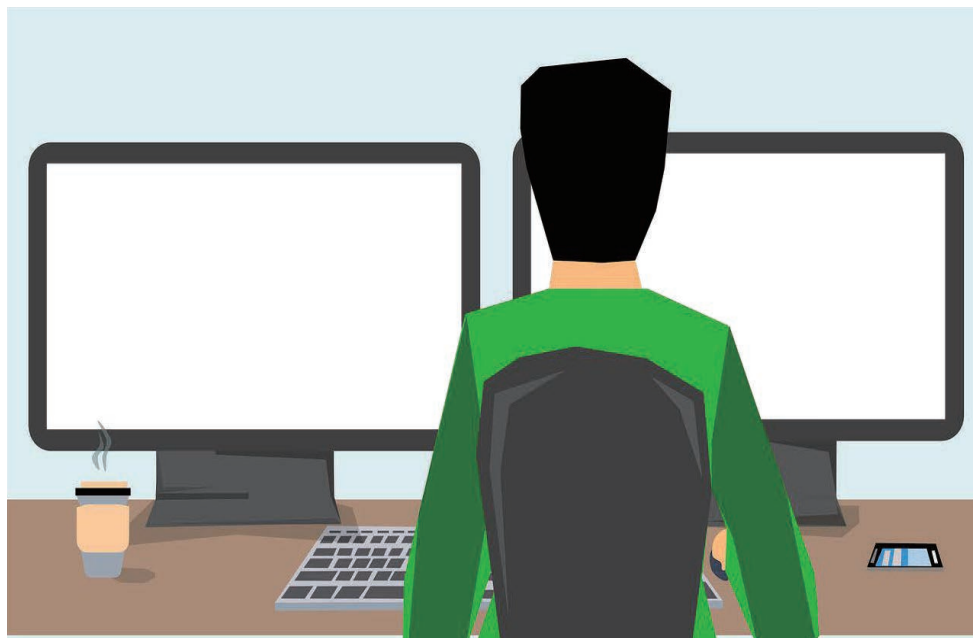


ここには、^{じょうし}上司の^{なまえ}名前と^{しんらい}信頼できる^{どうりょう}同僚の^{なまえ}名前を書きます。

^{わたし}私の^{じょうし}上司の^{なまえ}名前は _____ です。

^{わたし}私が^{しんらい}信頼している^{どうりょう}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で作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

なら ごと 習い事

がっこう し ごと い がい す なら ごと おとな たす ひつよう
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



もし一人でいて、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、
「〇〇先生、外で電話をかけてもいいですか？」と言いましょう。



佑 -you-

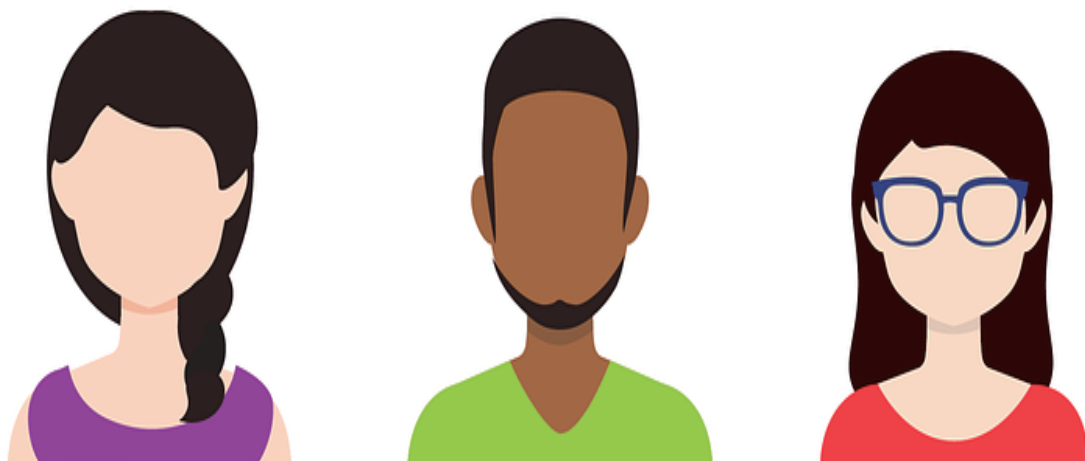
マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

ここには、好きな^す習^{なら}い^{ごと}事とその^{せんせい}先生の名^な前^{まえ}を^か書きます。これは、^{だれ}誰に^{たす}助けを^{もと}求めればいいかを^{おも}思い^だ出すのに^{やく}役^だ立ちます。

例) ^{れい}ヨガの^{せんせい}先生はポールです。

- _____の^{せんせい}先生は_____です。
- _____の^{せんせい}先生は_____です。
- _____の^{せんせい}先生は_____です。





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合先 info@you-3c.com