



さびしい

もうこの世界から
消えてしまいたい
…って

こわい

くやしい



居場所がない

あのとき 自分だけが
ひとりぼっち
だったから

どうせなにも
変わらない

いたい

かなしい

つらくて くるしくて
こんなどうしようもない
自分に価値なんてない

言ってもムダ

だけど

あなたの話、いつでも聴くよ 【相談窓口のご紹介】

LINE よりそいチャット <https://yorisoi-chat.jp/> ネットで相談

モヤッター <https://moyatter.jp/>

新潟県いじめ相談メール ijime@mailsoudan.org
平日8:30~17:15 ※夜間及び休日は自動返信メールにて返信後、翌開設日に
相談員から改めて返信します

でんわで相談

24時間子ども SOSダイヤル 0120-0-78310 025-285-1212
24時間OK

新潟市いじめ SOS電話 025-222-0110 月~金9:00~17:00

チャイルドラインにいがた 0120-99-7777 毎日 16:00~21:00

Message



わたごん先生
精神科専門医



くろちゃん
弁護士



さっちゃん
政治家



よっしー
新潟 NPO協会の理事



くどー先輩
新潟市教育長



ちあい文々
漫画エッセイスト

みんなのことめっちゃ
真奈川に考えている
おとなからのメッセージが
HPIにあるよ

アクセスしてみてね!

CAP・にいがた 検索

制作協力(アドバイザー)
●渡邊 良弘さん 医師 ●黒沼 有紗さん 弁護士・子どもセンターぼると理事
●富澤 佳恵さん 新潟 NPO協会の理事 ●工藤ひとしさん 新潟市教育長

CAP NPO法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた **MCF**
Mitsui Charitable Fund
〒951-8127 新潟市中央区関屋下川原町2-18
<http://www7.ocn.ne.jp/~cap.n/info.html> メール cap.n@violin.ocn.ne.jp

2018年度「ドコモ市民活動団体助成事業」にて作成しました direction&illustration Chai bunbun@

もう消えちゃいたい
とか
いなくなりたい
…なんて思ったこと

ある？

あつたよ



CAP Child Assault Prevention

だけど教えてもらって知ったよ

あなたは悪くない
あなたのことを心から
大切に思っている人が
いることに気づいて

Safe Strong Free

あなたは悪くない。「消えてしまいたい」
そんな風に感じるのはあなたの大切な生きるための
3つの「権利」がうばわれているから。



私たち、みんなが
持っているとても大切な
3つの「権利」

Safe
安心

心配なことが何も無いこと。
条件つきじゃなく愛される時、自分が
無条件で受け入れられる時の気持ち。

Strong
自信

できないかもしれないと思っていたことが
できる時の気持ち。
心や体が強くなった時の気持ち。

Free
自由

自分のほんとはにしたいことを自分で
選べた時の気持ち。そして自分で
選んだことの結果も自分で引き受けること。



この「権利」をうばわれると
ものすごくつらい気持ちに
なる。そしてうばわれても
いい人なんて1人もいない
んだよ。

ほんとに
だいじょうぶかな？
変なやつって
ひかれなかな？

もしも3つの権利が奪われそうになったら...

NO

いやって言って
いいんだよ

GO

逃げて
いいんだよ

TELL

その気持ち
誰かに話して

断っても
いいんだ...
逃げて
いいんだ...
周りが見えなくて
気づかなかったけど
案外ひとりぼっちじゃ
なかったのかも

いやと言えず、逃げることで
できなかったとしても、あなたは
悪くない。でもまだできること
がある、それは信頼できる誰か
に話すこと。



あのね
聞いてほしいことが
あるんだけど
話してもいい？



もちろん
話を聴くよ

話を聴いてくれる人は必ずいる。
あきらめないで話し続けてほしいよ。

一人じゃないよ 大丈夫だよ よくがんばっているね
いつでも話を聴くよ あなたは大切なんだよ そばにいるよ

自分は悪くない、本当はひとりぼっちじゃないって気づけた。
だから今は「消えてしまいたい」って思わなくなったよ

