



# 友だちが悩んでいたり、 元気がないときは どうしたらいいのかな？

1



## きづく

きづく

あなたのまわりに、いつもと違って  
元気がない友だちはいないかな？  
まずはサインに“きづく”ことが大切だよ。

### 「元気がないときのサイン」の例

- ◎悲しそうな顔をしている
- ◎みんなと遊ばずに一人で過ごしている
- ◎大好きな給食のメニューを残す
- ◎学校を休むことが多くなった
- ◎話しかけても返事をしない



もし、友だちの「元気がないときのサイン」に  
気づいたら、「どうしたの？」「大丈夫？」  
などと声をかけて、心配していることを伝えよう。



## きく

きく

友だちの悩んでいること、困っていること、  
つらい気持ちをゆっくり“きいて”あげよう。

### OKワード

- ◎それは大変だよね…。
- ◎それはイヤだよね。

### NGワード

- ◎そんなこと気にしなくても大丈夫！
- ◎がんばれ、がんばれ！
- ◎元気だしなよ！

元気がないときは、アドバイスやはげましを  
もらうよりも、話をじっくりきいてもらう方が  
安心できるんだよ。

