



ひとりで なやまなくていいよ

おはなししても いいんだよ。

あなたの気持ちを、だいじにします。

こんなことで、こまっていますか？



学校のこと

勉強や友達、
先生のことなど



お友だちのこと

仲良くできない、
いじめられているなど



家族のこと

おうちの人との
関係など



なんとなくつらい

理由はわからないけど、
悲しい気持ち



誰にも言えない
気持ち

ひみつにしていること、
話したいこと



いじめや
いやなこと
つらい思いを
していること

うまく話せなくても
泣いてもだいじょうぶ。
「話してよかった」って
思える場所だよ。

あなたは、ひとりじゃないよ。

名花は、あなたの味方です。
どんな気持ちも、ちゃんと受けとめます。
話したことは、ひみつを守ります。
安心して、おはなししてくださいね。



名花のおやくそく

ひみつは
守ります



話したことを、
ほかの人に話すことは
ありません。

どんな気持ちも
大切にします



いい・わるいはありません。
どんな気持ちでも
大丈夫だよ。

あなたのペースで
大丈夫



無理に話さなくていいよ。
ゆっくりでいいから、
自分のペースでね。

そうだんのほうほう（いつでも連絡してね）



メールでそうだん
meika.shizuoka
@outlook.com

いつでもおくってね。
おへんじは、ゆっくりで大丈夫だよ。



公式LINEでそうだん



友だち追加して、トークから
メッセージを送ってください。



ホームページ

<https://meika-shizuoka.com>

名花のことや、相談できる内容を
くわしく見ることができるよ。

お金はかかりません

そうだんは、無料です。
お金の心配はしないでね。



どんなときも、あなたの味方だよ。



いやなことが
あったとき



こまっているのに
だれにも言えないとき



ふあんやストレスで
つらいとき



将来のことが
ふあんだとき



なんとなく
元気がないとき

どんな小さなことでもいいよ。あなたの気持ちを、きかせてください。

あなたの笑顔が、いちばん大切だよ。
いつでも、まってるからね、安心してね。

一般社団法人 名花

<https://meika-shizuoka.com>