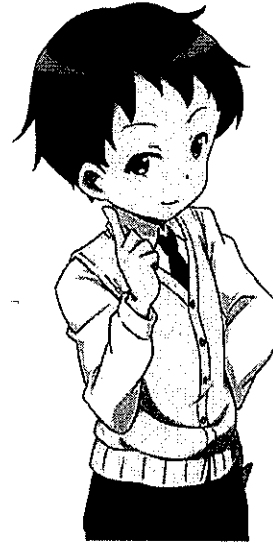


将来どんな  
仕事をしたい？

どんな  
パートナーを  
みつけない？

これから  
どういう毎日を  
過ごしたい？

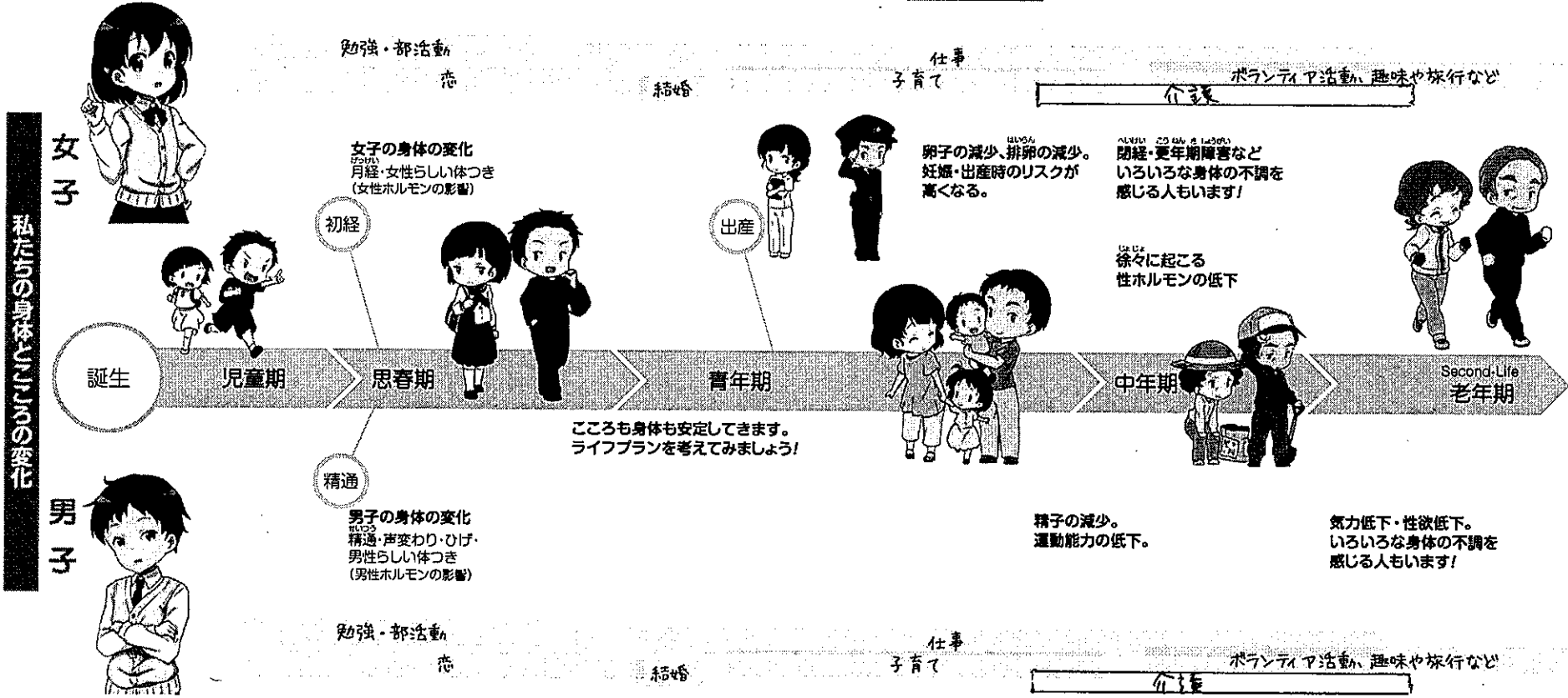
# 自分の ライフプラン を考えてみよう！



中学生のみんなは、未来の自分のことなんて、まだ考えられないかもしれないね。将来の自分を想像することはちょっと不安もあるかもしれないけど、想像をふくらませてみると、夢や希望が広がります。自分の将来について目標や計画(それをライフプランと言います)を持つことはとっても大切なことなんです。

ライフプランを立てることで、今、自分がするべきことや、考えなくてはならないこと、大切にしなければならないことが見えてきます！ すてきなパートナーと人生と一緒に生きていきたいと考えることもあると思います。それにはお互いの身体のことや、気持ちについてよく知っておくことはとっても大切です。

このパンフレットは、皆さんが素敵な大人に成長していくためのアドバイスをまとめたものです。ぜひ、参考にしてくださいね。



## 思春期のみんなに知って欲しい いろいろな相談窓口

「こどもほっとダイヤル」「少年相談110番」以外は、通話料がかかります

子どもが自ら、  
悩みなどを相談できる  
子ども専用電話相談

### こどもほっとダイヤル

フリーダイヤル **0800-200-2555**

毎日 13:00～21:00 (12/29～1/3を除く)

相談機関●NPO法人チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

### 妊娠SOSみえ

「妊娠レスキューダイヤル」

TEL **090-1478-2409**

月曜・水曜 15:00～18:00 (祝日、12/29～1/3を除く)  
土曜 9:00～12:00

相談機関●NPO法人 MCサポートセンター みっくみえ

予期せぬ妊娠や  
性の悩み  
の電話相談

非行、いじめ・  
犯罪被害等にあわれた  
少年に関する相談、  
支援や保護

### 少年相談110番

フリーダイヤル **0120-41-7867**

月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く)

相談機関●三重県警察

犯罪等の被害に  
あわれた方の  
電話相談

### 相談専用ダイヤル

TEL **059-221-7830**

月曜～金曜 10:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

相談機関●みえ犯罪被害者総合支援センター

性暴力被害に  
あわれた方の  
電話相談

### みえ性暴力被害者支援センター よりこ

女性相談員による  
相談専用電話 **059-253-4115**

月曜～金曜 10:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

相談機関●みえ性暴力被害者支援センター

## 思春期の10のギモンに答えるWEBサイト

知りたい！ココロとカラダのQ&A

思春期10のギモン

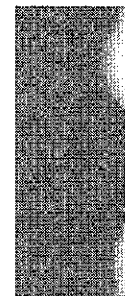
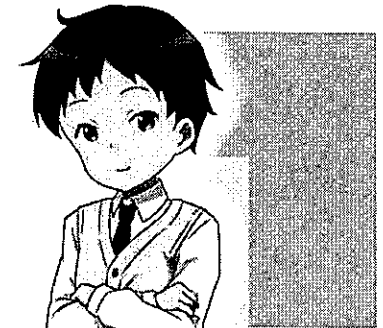
検索



執筆・編集・協力●三重県産婦人科医会

三重県産婦人科医会では、性教育の講話・ワクチン接種など、  
思春期の子どものための様々なことに取り組んでいます。

# 思春期のみんなに 考えてほしい ライフプラン



三重県子ども・福祉部

子育て支援課

☎059-224-2248