

「^{くる}こころが^{そうだん}苦しい」ときは、相談しよう

「^{くる}こころが^{ひと}苦しい」ときこそ、^{そうだん}まわりの人に相談し、^{たす}助けてもらいましょう。あなたのまわりには、あなたの^{はなし}話を一生懸命^{いっしょうけんめい}聴いてくれる人がいます。安心して^{あんしん}話せる相手に、^{はな}苦しい^{あいて}ところを^{くる}言葉^{ことば}や態度^{たいど}で^{あらわ}表し、そして、^{くる}苦しいところを^{かる}軽くしましょう。



○不安^{ふあん}や悩み^{なや}について、まずは、まわりの人に相談^{ひと そうだん}してみよう。

^{かぞく しん}家族や親せき



^{とも}友だちや先生・ ^{せんせい}スクールカウンセラー



^{なや}悩み相談窓口一覧

○不安^{ふあん}や悩み^{なや}について一緒に^{いっしょ}考^{かんが}えてくれます。

でんわ相談 電話相談

^{じかん}24時間^{そうだん}子ども相談ホットライン

093-881-4152

^{きたきゅうしゅう}北九州いのちの電話^{でんわ} (24時間)^{じかん}

093-653-4343

チャイルドライン^{さいい か お} (18歳以下向け) 16時~21時まで

0120-99-7777

^{じかん こ}24時間子ども SOS ダイヤル

0120-0-78310

チャイルドライン ^{そうだん}チャット相談

(18歳以下向け)

^{まいしゅうもく}毎週木・^{きんようび}金曜日^じ16時~^じ21時まで



こ 子ども ^{そうだん}Eメール相談



ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp