

「^{くる}こころが^{そうだん}苦しい」ときは、相談しよう

「こころが苦しいとき」こそ、まわりの人に相談し、助けてもらいましょう。あなたのまわりには、あなたの話を一生懸命聴いてくれる人がいます。安心して話せる相手に、苦しいところを言葉や態度で表し、そして、苦しいところを軽くしましょう。



○不安や悩みについて、まずは、まわりの人に相談してみよう。

家族や親せき



友だちや先生・ スクールカウンセラー



悩み相談窓口一覧

○不安や悩みについて一緒に考えてくれます。

でんわ^{そうだん}相談 電話相談

24時間^{じかん}子ども^{そうだん}相談ホットライ

093-881-4152

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 (18歳以下向け) 16時~21時まで

0120-99-7777

24時間^{じかん}子ども SOS ダイヤル

0120-0-78310

チャイルドライン チャット相談

(18歳以下向け)

毎週木・金曜日 16時~21時まで



子ども Eメール相談



ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp