

「^{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^{くる}苦しい」ときこそ、まわりの人に^{ひと}相談し、^{そつだん}助けてもらいましょ。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}こころを^{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^{かる}こころを軽く^{かる}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^{ひと}相談^{そつだん}してみよう。

かぞく しん
家族や親せき

とも せんせい
友だちや先生・
スクールカウンセラー

なや そうだんまどぐちいちらん
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}考えて^{かんが}くれます。

「北九州市SNS悩み相談」



<相談内容の例>

- 学校・部活・友達・家族・先生や周りの大人のこと
- 成績・進路のこと ●いやなこと、困っていること、いじめ
- 身近な人から暴力、身体を触られるセクハラ ●学校に行けない
- 家族の世話で困っている など どんな悩みでも相談してね。

LINE



Web



<https://bit.ly/3xS3hJk>

でんわそうだん
電話相談

じかん そうだん
24時間子ども相談ホットライン

093-881-4152

きたきゆうしゅう でんわ じかん
北九州いのちの電話 (24時間)

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

じかん こ
24時間子ども SOS ダイヤル

0120-0-78310

そうだん
チャイルドラインチャット相談

まいしつ こんりゅう じ じ
毎週木・金曜日 16時~21時まで
さいいかお
(18歳以下向け)



こ そうだん
子どもEメール相談

ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp



こ じんけん
子どもの人権SOSミニレター
小学生用 中学生用

