

# 「<sup>くる</sup>こころが<sup>そうだん</sup>苦しい」ときは、相談しよう

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



○不安<sup>ふあん</sup>や<sup>なや</sup>悩みについて、まずは、まわりの人に<sup>ひと</sup>相談<sup>そうだん</sup>してみよう。

## 家族<sup>かぞく</sup>や<sup>しん</sup>親せき



## 友だち<sup>とも</sup>や<sup>せんせい</sup>先生・ スクールカウンセラー



## 悩み<sup>なや</sup>相談<sup>そうだん</sup>窓口<sup>まどぐち</sup>一覧<sup>いちらん</sup>

○不安<sup>ふあん</sup>や<sup>なや</sup>悩みについて一緒に<sup>いっしょ</sup>考<sup>かんが</sup>えてくれます。

### でんわ<sup>でんわ</sup>相談<sup>そうだん</sup>

24時間<sup>じかん</sup>子ども<sup>そうだん</sup>相談<sup>そうだん</sup>ホットライン

093-881-4152

北九州<sup>きたきゅうしゅう</sup>いのちの<sup>でんわ</sup>電話<sup>でんわ</sup> (24時間<sup>じかん</sup>)

093-653-4343

チャイルドライン<sup>チャイルドライン</sup> (18歳<sup>さい</sup>以下<sup>か</sup>向け) 16時<sup>じ</sup>~21時<sup>じ</sup>まで

0120-99-7777

24時間<sup>じかん</sup>子ども<sup>こ</sup>SOS<sup>SOS</sup>ダイヤル

0120-0-78310

### チャイルドライン チャット<sup>そうだん</sup>相談

(18歳<sup>さい</sup>以下<sup>か</sup>向け)

毎<sup>まい</sup>週<sup>しゅう</sup>木<sup>もく</sup>・金<sup>きん</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup> 16時<sup>じ</sup>~21時<sup>じ</sup>まで



### こ<sup>こ</sup>ども Eメール<sup>そうだん</sup>相談



ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp