

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



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

^{かぞく}家族や^{しん}親せき



^{とも}友だちや^{せんせい}先生・ スクールカウンセラー



^{なや}悩み^{そうだん}相談^{まどぐち}窓口^{いちらん}一覧

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

^{でんわ}電話^{そうだん}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^{でんわ}電話^{じかん}(24時間)

093-653-4343

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

0120-99-7777

^{じかん}24時間^こ子ども 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

^{さいいかろ}(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