

# 「<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<sup>はなし</sup>まわりには、あなたの<sup>いっしょうけんめい</sup>話を一生懸命聴いてくれる人がいます。安心して<sup>あんしん</sup>話せる<sup>はな</sup>相手に、<sup>あいて</sup>苦しい<sup>くる</sup>ところを<sup>ことば</sup>言葉や<sup>たいど</sup>態度で<sup>あらわ</sup>表し、そして、<sup>くる</sup>苦しい<sup>かる</sup>ところを軽くしましょう。



○不安や<sup>ふあん</sup>悩み<sup>なや</sup>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。

## 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

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

## 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

きたきゅうしゅう 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 ダイアル

0120-0-78310

## チャイルドラインチャット相談

さいいかむ  
(18歳以下向け)

まいしゅうもく きんようび じ じ  
毎週木・金曜日16時~21時まで



## 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

