

# 「<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>そつだん</sup>まわりの人に<sup>たす</sup>相談し、<sup>はなし</sup>助けてもらいましょ<sup>いっしょうけんめい</sup>う。あなたの<sup>き</sup>まわりには、あなたの<sup>ことば</sup>話を一生懸命聴いてくれる人がいます。<sup>あんしん</sup>安心して<sup>はな</sup>話せる相手に、<sup>あいて</sup>苦しい<sup>くる</sup>こころを<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>こころを軽くしましょう。



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

<sup>かぞく</sup>家族や<sup>しん</sup>親せき

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

<sup>なや</sup>悩み相談窓口一覧

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

## 「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<sup>そうだん</sup>電話相談

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

093-881-4152

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

093-653-4343

チャイルドライン<sup>さいいかお</sup>(18歳以下向け)16時~21時まで

0120-99-7777

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

0120-0-78310

<sup>そうだん</sup>チャイルドラインチャット相談

<sup>まいしつ</sup>毎週<sup>きんようび</sup>木・金曜日<sup>じ</sup>16時~<sup>じ</sup>21時まで  
<sup>さいいかお</sup>(18歳以下向け)



<sup>こ</sup>子ども<sup>そうだん</sup>Eメール相談

ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp



<sup>こ</sup>子どもの人権SOSミニレター  
**小学生用** **中学生用**



# 「北九州市SNS悩み相談」

対象：北九州市立の小・中・高・特別支援学校の児童生徒

チャットで学校やお家での悩みなどをカウンセラーの人に「相談すること」「学校に知らせること」の2つができるよ。自分の名前を伝える必要はないので、困ったときは安心して利用してね。

※あなたの身体や命の危険があると感じられたときや、緊急の場合は警察等の関係機関に連絡して、あなたの安全を確保することがあります。うそやいたずらはやめてね。

## 4月1日から相談が始まっています。

### LINE

二次元コードを  
読み込んでね



©ていたん&ブラックていたん,北九州市

パソコンからでも  
使えるよ!

### Web



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

### 「相談する」

チャットでカウンセラーに相談ができるよ。



・相談できる期間  
毎日19時～22時(受付は21:30まで)  
※毎週土曜日、2024年1月1日(月)～1月3日(水)を除く

### 「学校に知らせる」

学校に伝えたいことを知らせることができるよ。



チャットで連絡

・学校に知らせることができる時間  
毎日24時間  
※24時間いつでも学校に伝わるわけではありません。対応は翌日以降になることがあります。

### <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。

※ 学校で使っているタブレットからでも相談できるよ。  
デスクトップのアイコンをクリックしてね。→



### 電話・メールで相談する

24時間子ども相談ホットライン(24時間受付)

093-881-4152

北九州市いのちの電話(24時間受付)

093-653-4343

子ども Eメール相談

[ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp](mailto:ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp)

周りの人には伝えにくいこと、  
困っていることは何でも相談してね

