

「^{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、^{そつだん}まわりの人に^{たす}相談し、^{はなし}助けてもらいましょ^{いっしょうけんめい}う。あなたの^きまわりには、あなたの^{ことば}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}ところを^{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}と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、まわりの人に^{ひと}相談^{そうだん}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

○不安や^{ふあん}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



「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

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

