

# 「<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
- 家族の世話が困っている 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

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>まいしゅう</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**

