

# 「<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>ひと</sup>まわりの人に<sup>そうだん</sup>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>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。



○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。

## <sup>かぞく</sup>家族<sup>しん</sup>や親せき



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



## <sup>なや</sup>悩み<sup>そうだん</sup>相談<sup>まどぐち</sup>窓口<sup>いちらん</sup>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<sup>かんが</sup>えてくれます。

### <sup>でんわ</sup>電話<sup>そうだん</sup>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>きたきゅうしゅう</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>(18歳以下向け)</sup>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

### チャイルドライン <sup>そうだん</sup>チャット相談

<sup>さいい</sup>(18歳以下<sup>かお</sup>向け)

<sup>まいしゅうもく</sup>毎週木・<sup>きんようび</sup>金曜日<sup>じ</sup>16時~<sup>じ</sup>21時まで



### <sup>こ</sup>子ども <sup>そうだん</sup>Eメール相談



ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp