

# 「<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。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、<sup>ひと</sup>まわりの人に<sup>そうだん</sup>相談してみよう。

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。

## 「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

