

「^{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、^{そうだん}まわりの人に相談し、^{たす}助けてもらいましょう。あなたのまわりには、あなたの^{はなし}話を一生懸命^{いっしょうけんめい}聴いてくれる人がいます。安心して^{あんしん}話せる相手に、^{はな}苦しい^{あいて}こころを^{くる}言葉^{ことば}や^{たいど}態度^{あらわ}で表し、そして、^{くる}苦しい^{かる}こころを軽くしましょう。



○不安^{ふあん}や^{なや}悩みについて、まずは、まわりの人に^{ひと}相談^{そうだん}してみよう。

家族^{かぞく}や^{しん}親せき



友だち^{とも}や^{せんせい}先生・ スクールカウンセラー



悩み^{なや}相談^{そうだん}窓口^{まどぐち}一覧^{いちらん}

○不安^{ふあん}や^{なや}悩みについて一緒に^{いっしょ}考^{かんが}えてくれます。

でんわ^{でんわ}相談^{そうだん}

24時間^{じかん}子ども^{そうだん}相談^{そうだん}ホットライン

093-881-4152

北九州^{きたきゅうしゅう}いのちの^{でんわ}電話^{でんわ} (24時間^{じかん})

093-653-4343

チャイルドライン^{チャイルドライン} (18歳^{さい}以下^か向け) 16時^じ~21時^じまで

0120-99-7777

24時間^{じかん}子ども^こSOS^{SOS}ダイヤル

0120-0-78310

チャイルドライン チャット^{そうだん}相談^{そうだん}

(18歳^{さい}以下^か向け)

毎^{まい}週^{しゅう}木^{もく}・金^{きん}曜^{よう}日^び 16時^じ~21時^じまで



こ^こども Eメール^{そうだん}相談^{そうだん}



ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp