

「^{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。^{あんしん}安心して^{はな}話せる相手に、^{あいて}苦しい^{くる}こころを^{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}こころを軽くしましょう。



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

^{かぞく}家族や^{しん}親せき

^{とも}友だちや^{せんせい}先生・
スクールカウンセラー

^{なや}悩み相談窓口一覧

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

「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^{そうだん}電話相談

^{じかん}24時間^{そうだん}子ども相談ホットライ

093-881-4152

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

093-653-4343

チャイルドライン^{さいいかお}(18歳以下向け)16時~21時まで

0120-99-7777

^{じかん}24時間^こ子ども 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

^{まいしゅう}毎週^{きんようび}木・金曜日^じ16時~^じ21時まで
^{さいいかお}(18歳以下向け)



^こ子ども^{そうだん}Eメール相談

ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp



^こ子どもの人権SOSミニレター
小学生用 **中学生用**

