



だれでも『こころ』がしんどくなる時があります

だれ そうだん
ひとりでかかえこまず、誰かに相談してみませんか？

ささ おも ひと ちか
あなたを支えたいと思っている人は近くにいます。

とも き
友だちのSOSに気づいたら...

合言葉は「きょうしつ」友だちのためにできる行動をしよう！！

- き ...気づいて
- よ ...寄り添い
- う ...受け止めて
- し ...信頼できるおとなに
- つ ...つなげよう



～悩みや心配事を聞いてくれるところ～

【令和5年6月末現在】

| なや き 悩みを聞いてくれるところ | れんらくさき 連絡先 | QR |
|--|---|---|
| <p>チャイルドライン</p> <p>*こども向け</p> <p>*「チャット」、「つぶやき」もできる。</p> | <p>0120-99-7777 https://childline.or.jp/</p> <p>※毎日4時から21時 ※12月29日～1月3日の期間は相談受付休止</p> |  |
| <p>ひょうごっ子SNS悩み相談</p> | <p>0120-0-78310 https://pref-hyogo.school-sign.jp/</p> <p>※SNS相談時間:毎日5時から21時 ※電話相談:24時間</p> |  |
| <p>いのちと心のサポートダイヤル</p> | <p>078-382-3566</p> <p>https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf09/support_dial.html</p> <p>※月曜～金曜:18時～翌8時30分、土曜・日曜・祝日:24時間</p> |  |
| <p>#いのち SOS</p> <p>*「死にたい」「消えたい」などのちに関する相談</p> | <p>0120-061-338</p> <p>https://www.lifelink.or.jp/inochisos/</p> <p>※土曜:6時～火曜24時まで、木曜6時～金曜24時までは連続対応</p> |  |

このリーフレットに関する問い合わせ先
 尼崎市教育委員会 こども教育支援課(06-6409-4995)