



だれでも『こころ』がしんどくなる時があります

ひとりでかかえこまず、^{だれ}誰かに^{そうだん}相談してみませんか？

^{ささ}あなたを^{おも}支えたいと思^{ひと}っている人は^{ちか}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！！

- ① ^き気づいて
- ② ^よ寄り添^そい
- ③ ^う受け止^とめて
- ④ ^{しんらい}信頼できるおとなに
- ⑤ 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】

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)