

# げんきなこころのために



話をしよう。連絡を取ろう。

身近な人と話をしましょう。話をするだけで元気になります。SNS等で連絡を取るのもいいでしょう。



## そうだんできるところ

あなたはひとりではありません。周りには助けてくれる大人がたくさんいます。話を聞いてくれる人、一緒に考えてくれる人がいます。分からないことは相談しましょう。

### チャイルドライン

0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時  
通話無料



### 24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

24時間いつでも  
通話無料



### 子どもの人権110番

0120-007-110

平日8時30分から午後5時15分まで  
通話無料



### よりそいホットライン

0120-279-338

24時間。外国語による相談もあります  
通話無料



### 児童相談所

189

24時間。通話無料

