

ふるいちせんせい
＜スクールカウンセラー古市先生からのアドバイス＞

げんきなこころのために



はなし れんらく と
話をしよう。連絡を取ろう。

みちかひと はなし はなし げんき
身近な人と話をしましょう。話をすることで元気に
なります。SNS等で連絡を取るのもいいでしょう。



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。

そうだんできるところ

チャイルドライン

0120-99-7777

まいにち ごとごじ ごとごじ
毎日 午後4時～午後9時
つうわむりよう
通話無料



じかん こども
24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

じかん
24時間いつでも
つうわむりよう
通話無料



こども じんけん ばん
子どもの人権110番

0120-007-110

へいじつ ごとごじ ごとごじ
平日午前8時30分から午後5時15分まで
つうわむりよう
通話無料



よりそいホットライン

0120-279-338

じかん がいこくご ごとごじ
24時間。外国語による相談もあります
つうわむりよう
通話無料



じどう そうだんじょ
児童相談所

189

じかん 24時間。つうわむりよう
通話無料

