

～ 心が苦しいときの相談先 ～

★チャイルドライン ほっかいどう	電話(無料) チャット	0120-99-7777(午後4時～9時) インターネットアドレス <a href="http://childline.or.jp/chat">childline.or.jp/chat</a>
★子どもの人権 110番	電話(無料) メール	0120-007-110 (午前8時30分～午後5時15分) インターネットアドレス <a href="http://jinken.go.jp">jinken.go.jp</a>
★北海道子ども相談 支援センター	電話(無料) メール	0120-3882-56(いつでも) <a href="mailto:doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp">doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp</a>
北海道いのちの電話	電話(無料)	0120-783-553(いつでも)
北海道室蘭保健所	電話	0143-24-9846(午前9時～午後5時30分)
洞爺湖町健康福祉 センターさわやか	電話 メール	76-4006(午前9時～午後5時30分) <a href="mailto:ken_center@town.toyako.lg.jp">ken_center@town.toyako.lg.jp</a>

※※★マークは、こども専用の相談先です。

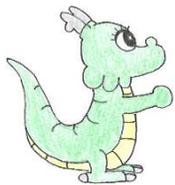
※「いつでも」と書かれているところ以外は月曜日～金曜日(ただし祝日はお休み)です。

※相談内容の秘密は守ります。



2020年3月 洞爺湖町

いまのあなたのこころは、どんな状態だろう？



がんばろう



ショック

楽しい

くるしい

かなしい

こんなとき  
みなさんは  
どうしますか？

ともだちとおしゃべり



本をよむ  
音楽をきく



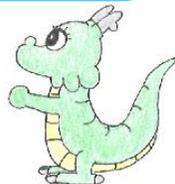
SNSやゲーム



ぐっすりねむる

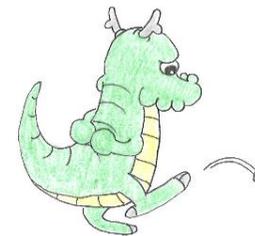


それでも、  
元気が出ないときも  
あるよね…



おやつを食べる

イヤなことが続くとき…  
心がつらいままのとき…  
がんばれないとき…



毎日の中には、  
そんな風に感じる日もあるでしょう。

だれにでも、心が苦しくなるときはあります。  
どうしても苦しい気持ちから抜け出すことができなくても、  
それはあなたの心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。  
あなたの心が助けを求めている状態なのです。

そんなときは、勇気をだして

まわりの人に **SOS HELP** をだしてみよう

きっとあなたの声に気付いてくれます  
受け止めてくれる人がいます

**SOS ! HELP !**

たすけて！  
話を聞いて！

CATCH  
うけとめるよ！

近くの人に言えない場合の相談先もあります。  
(裏面「こころが苦しいときの相談先」)  
抱え込まず、SOS・HELPを出しましょう。

もし、お友達のSOS・HELPを受け止めて、  
どうしたらよいかわからなときや迷ったときは、  
信頼できる大人に相談しましょう(親、先生など)

