

こころ えすおーえす つた き
心のSOSは、伝える、気づく、
おとな
大人につなぐ。



みのが こころ
見逃さないで、心のサイン

— 心のSOSへの対処法 —



べんきょう
勉強がわからない。

とも まわ
友だちや周りの人と
トラブルになった。



こま
あなたが困ったとき、つらいとき、
どうすればいいんだろう。



しょうらい しんろ ふあん
将来や進路が不安。

おやこ
親子でケンカして
しまう。



こころ えすおーえす
心のSOS

^{だれ}誰にも言^いわずがまんする？
^{じぶん}自分でなんとかしようとする？



^{こころ}心の^{えすおーえす}SOSは、^{ひとり}一人では^{かいけつ}解決できない。



「^{くる}つらい」とか「^{くる}苦しい」とか
^{きも}いまの気持ち^{ことば}を言葉^{つた}にして伝えよう。





だれ つた
誰に伝えたらいい？

みちか しんらい ひと つた
身近にいる、信頼できる人に伝えよう。



かぞく
家族



たんにん せんせい
担任の先生
ほけんしつ せんせい
保健室の先生

スクールカウンセラー



とも
友だち

どのように^{つた}伝えたら
いい？



たと
例えば

ゆうき^だはな
勇気を出して話しかけよう。

- 相談^{そうだん}したいことがあるんだけど、いま時間^{じかん}だいじょうぶ？
- お母^{かあ}さん、ちょっといい？ 困^{こま}っていることがあるんだ。

たと
例えば

そして、なにがあって、どう^{おも}思っているのか、
自分^{じぶん}の気持^{きも}ちを話^{はな}そう。

- 勉強^{べんきょう}がわからなくて、つらいんだ。
- 進路^{しんろ}のことが不安^{ふあん}なんだ。
- 実は友だち^{じつ}とトラブル^{とも}になっていて、困^{こま}っているんだ。
- お父^{とう}さんやお母^{かあ}さんとケンカ^{けんか}になって、イヤなんだ。

いえ ひと がっこう いがい そうだん 家の人や学校以外にも、相談してみよう。

こ えすえぬえす そうだん
子どもSNS相談みえ へいじつ
平日 17:00~22:00



れいわ ねん がつまつ
令和8年3月末までの
にじげん
二次元コードです

れいわ ねんど
令和7年度は、4、9、10、11、1、3月に土日祝日も実施（年末年始は除く）
ちゅうがくせい こうこうせい
中学生、高校生のみなさん、いじめなどについて悩んだときは、気軽に相談してください。

みえ
チャイルドヘルプラインMIEネットワーク



ぜんぱんてき なや そうだん でんわ
（全般的な悩み相談）電話・チャット・メール



こどもほっとダイヤル つうわりようむりよう
（通話料無料）
Tel 0800-200-2555

まいにち ねんまつねんし やす
毎日13:00~21:00（年末年始は休み）

チャイルドライン つうわりようむりよう
（通話料無料）
Tel 0120-99-7777

まいにち ねんまつねんし やす
毎日16:00~21:00（年末年始は休み）

こ べんごし みえ べんごしかい
子ども弁護士ダイヤル（三重弁護士会）

Tel 059-224-7950 げつ きんようび
月~金曜日 9:00~12:00, 13:00~17:00

たいばつ ぎゃくたい こ じんけんもんだい かん こ そうだん むりよう う つ せんようでんわばんごう うけつけ
いじめ、体罰、虐待など、「子どもの人権問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を
おこな べんごし お かえ でんわ みえけんない す みえけんない がっこう しょくば つうがくつうきん かた かぎ
行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいか、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

あなたはひとりじゃない さいいか む (18歳以下向け)

こどく こりつ なや かか かた かくしゅしえんせいど そうだんさき さが じどうおうとう
孤独・孤立で悩みを抱えている方が、各種支援制度や相談先を探せる自動応答によるシステムです。

しつもん かいどう せんもんか じょうほう けいさい
また、よくある質問とその回答や専門家からの情報を掲載しています。



こどもの人権SOSチャット じんけん えすおーえす

ほうむしょうじんけんようごきょく
(法務省人権擁護局)

へいじつ
平日 8:00~17:15



LINEじんけん相談 らいん そうだん

ほうむしょうじんけんようごきょく
(法務省人権擁護局)

へいじつ
平日 8:00~17:15



いじめ・不登校・体罰などの相談 ふとうこう たいばつ そうだん

★いじめ電話相談 でんわ そうだん (いじめ)

Tel 059-226-3779

まいにち じかん
毎日24時間

★24時間子供SOSダイヤル じかん こども えすおーえす (いじめなど)

Tel 0120-0-78310

まいにち じかん つうわむりょう
毎日24時間 (通話料無料)





とも

そうだん

友だちから相談されたら
どうすればいいんだろう。





とも はなし しんけん き
友だちの話を真剣に聴こう。



とも あんしん
それだけで、友だちはきっと安心できる。
きも かる
気持ちが軽くなる。



う きょうかん
受けとめて、共感しよう。

そうだったんだね。

つらかったね。



かな
それは悲しいよね。

とも ひてい せ
友だちを否定しない。責めない。

そして



ひとり なや ひみつ
一人で悩んだり、秘密にしたりしないで
みぢか しんらい おとな そうだん
身近にいる、信頼できる大人に相談しよう。





たいせつ
大切なのはこの5つ。**「きょうしつ」**とおぼ
覚えよう。



き



きづいて



よ



よりそい



う



うけとめて



し



ふくすう おとな
しんらいでできる複数の大人にも



つ



つなげよう