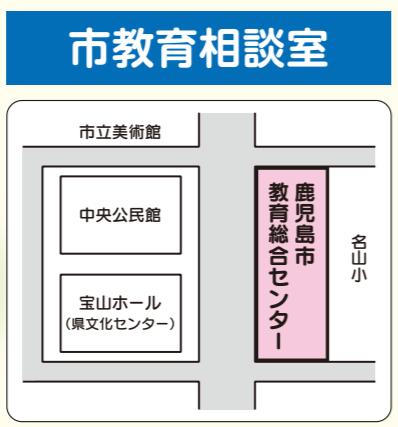


# 困ったときには勇気を出して言葉にしてみませんか？

子どもも大人も相談できますよ。

## 電話や対面での相談なら…

子育てや  
いじめなどに  
悩んだら…



■月曜日～金曜日 面接相談10:00～17:00  
電話相談 9:30～20:00

■土曜日 面接・電話相談とも 9:00～12:00  
※ 面接相談は、事前に申し込んでください。

**(教育全般)**  
☎099-226-1345

**(いじめ相談)**  
☎099-224-1179



いじめや  
友人関係などの  
悩み相談なら…



●かごしま教育ホットライン24  
☎0120-783-574 24時間対応  
(固定電話専用フリーダイヤル)

☎099-294-2200 24時間対応  
(通話料有料)

●24時間子供SOSダイヤル  
☎0120-0-78310 24時間対応  
(全国统一フリーダイヤル)

- 県中央児童相談所** ～18歳未満の子どもの様々な相談なら～  
☎099-264-3003 (月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始は除く)
- かごしま子ども・若者総合相談センター** ～ひきこもり、不登校等の相談なら～  
☎099-257-8230 (火～日 10:00～17:00 祝日・年末年始は除く)
- 県精神保健福祉センター** ～心の悩みについての相談なら～  
☎099-218-4755 (月～金 8:30～17:00 祝日は除く)
- 県警察少年サポートセンター** ～少年の問題行動や犯罪被害等の相談なら～  
☎099-252-7867(月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始は除く)

## チャットやラインでの相談なら…



24時間365日、  
誰でも無料の  
チャット相談



18歳までの  
子どものための  
チャット相談



10代20代の  
女性のための  
ライン相談

## 相談したら…

- 最初はドキドキしていたけれど、話をしてみると心がほんわかになりました。
- 友達や親以外の人に話すのは…、とためらっていましたが、違った見方ができるようになりました。
- こんなに話を聞いてもらえるとは思いませんでした。その後、子どもの表情も明るくなりました。

リサイクル適正の表示：紙ヘリサイクル可



令和3年度「ニコニコ月間作品コンクール」吉野東中 3年 松永 葉奈

# 笑顔が人をつなぎ、幸せ運ぶ！

# 新しい生活様式の中、できることをみつけ、できることをしよう!

こんにちは マスクの中は ニコニコで (紫原小学校 1年 東郷 陽花梨)

助け合い みんなの心の とげをぬこう (西陵小学校 5年 松元 咲)

## 話すときに 気を付けたいこと

マスク着用が日常的なので、コミュニケーションに配慮が必要です。

話さない時は、マスクを取って、顔を見せる場面をつくってみよう。



ゆっくり、はっきり話し、伝わっているかを確認しながら話してみよう。

自分の気持ちがうまく伝わるかなあ。

初対面は人間関係づくりの第一歩。目元の表情、声の調子に気を配ろう。

# 笑顔が 広がる 仲間づくり

## 誰かに悩みを 相談できること

コロナ禍の中だからこそ、不安や悩みを誰かに相談することが大切です。

「ちょっと聴いて」「手伝って!」「助けて!」と言ってみよう。

「困っている。」と言いつらいなあ。



友達の変化に気付いたら、「どうしたの?」と声をかけよう。

一人で悩みを抱え込まずに、誰かに相談する勇気をもとう。

## 聴くときに 気を付けたいこと

マスクで顔が見えないので、相手の気持ちや考えを聴くための姿勢や態度が大切です。

相づちをうったりうなずいたりしながら聴いてみよう。

相手をきちんと見ながら聴いてみよう。

分かりにくい時は、聞き返してみよう。

相手がどんな気持ちでいるのかなあ。よく分からないなあ。

## SNS上のやり取り

相手はどう受けとるでしょうか? 送信ボタンを押す前に、もう一度読み返してみよう!

きこう おともだちのきもち いおう じぶんのきもち (中洲小学校 1年 宮内 宏季)

