

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

<sup>だれ</sup>誰にも言<sup>い</sup>わずがまんする？  
<sup>じぶん</sup>自分でなんとかしようとする？



<sup>こころ</sup>心の<sup>えすおーえす</sup>SOSは、<sup>ひとり</sup>一人では<sup>かいけつ</sup>解決できない。



「<sup>くる</sup>つらい」とか「<sup>くる</sup>苦しい」とか  
<sup>きも</sup>いまの気持ち<sup>ことば</sup>を言葉<sup>つた</sup>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<sup>つた</sup>伝えたら  
いい？



たと  
例えば

ゆうき<sup>だ</sup>はな  
勇気を出して話しかけよう。

- 相談<sup>そうだん</sup>したいことがあるんだけど、いま時間<sup>じかん</sup>だいじょうぶ？
- お母<sup>かあ</sup>さん、ちょっといい？ 困<sup>こま</sup>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<sup>おも</sup>思っているのか、  
自分<sup>じぶん</sup>の気持<sup>きも</sup>ちを話<sup>はな</sup>そう。

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

# 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 がつ どにちしゆくじつ じっし ねんまつねんし のぞ  
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 なや きがる そうだん  
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。

しづもん かいとう 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

でんわ そうだん  
★いじめ電話相談 (いじめ)

Tel 059-226-3779

まいにち じかん  
毎日24時間

じかん こども えすおーえす  
★24時間子供SOSダイヤル (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



しんらいでできる**複数**の**大人**にも



つ



つなげよう