

ひとりの命



大切ないのち



声をかけ、耳を傾け、
そして相談を!

鈴 鹿 市



あなたができること。みんなのできること。

コミュニケーションが、 “命”を守ります。

大切なことは「気づく」「聴く」「伝える」「つなぐ」こと。

自分のこころの SOSに気づいたら…

●相談できそうな人や 場所を見つけよう

ひとりで悩む必要はありません。
周りの相談できる人や、気持ちを
伝えられる場所を見つけましょう。



●話そう

話すことで気持ちが楽になることもあります。
周りの相談できる人に悩んでいることを伝え
ましょう。

仲間のこころの SOSに気づいたら…

●声をかけよう

さりげない言葉かけや、
話をしてみましょう。

●話を聴こう

相手の気持ちを受け止め、
よりそってあげましょう。

●相談しよう

先生や家族など周りの大人に相談しましょう。



メールやチャット・電話で相談できるところがあります。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	相談先 QR コード・アドレス
子ども専用相談電話 ひとりで悩まないで! どんなことでもいいよ 話したくなった時に 電話してね	チャイルド ライン MIE	0120-99-7777	毎日 (12/29~1/3は除く) 16:00~21:00	メールやチャットで 相談できるよ  
	子どもほっと ダイヤル	0800-200- 2555	毎日 (12/29~1/3は除く) 13:00~21:00	
子ども・おとな 相談電話 ひとりで悩まないで 話してね どんな悩みにも よりそって、 一緒に解決する 方法を探そう	よりそい ホットライン	0120-279-338	毎日 (24時間)	 
	三重 いのちの電話	059-221-2525	毎日18:00~23:00	 
		0570-783-556	毎日10:00~22:00	
		0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌日8:00	
子どもの人権110番	津地方法務局	0120-007-110	月~金 8:30~17:15	
いじめ電話相談	三重県総合 教育センター	059-226-3779	毎日24時間	LINEで相談できるよ ※R5.3.31まで有効 
子ども人権相談	鈴鹿市人権 教育センター	059-384-7422	火~金 8:30~17:15	
いじめSOS	鈴鹿市子ども 家庭支援課	059-382-9250	月~金 8:30~17:15	メールアドレス ijime-sos@city.suzuka.lg.jp