



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	相談先二次元コード・アドレス
こども専用相談電話 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  
	こどもほっと ダイヤル	0800-200-2555	毎日 (12/29～1/3は除く) 13:00～21:00	
こども・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 方法を探すよ	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	
こどもの人権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)	「子どもSNS相談みえ」 LINEで相談できるよ 
こども人権相談	鈴鹿市人権 教育センター	059-384-7411	火～金 8:30～17:15	
いじめSOS	鈴鹿市こども 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