



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<br>ひとりで悩まないで!<br>どんなことでもいいよ<br>話したくなった時に<br>電話してね                    | チャイルド<br>ライン MIE | 0120-99-7777              | 毎日(12/29~1/3は除く)<br>16:00~21:00    | メールやチャット、LINEで<br>相談できるよ<br>  |
|                                                                                | こどもほっと<br>ダイヤル   | 0800-200-2555<br>LINEもあるよ | 毎日(12/29~1/3は除く)<br>13:00~21:00    |                                                                                                                                                                                                         |
| こども・おとな<br>相談電話<br>ひとりで悩まないで<br>話してね<br>どんな悩みにも<br>よりそって、<br>一緒に解決する<br>方法を探すよ | よりそい<br>ホットライン   | 0120-279-338              | 毎日(24時間)                           |                               |
|                                                                                | 三重<br>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<br>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<br>教育センター  | 059-226-3779              | 毎日(24時間)                           | 「子どもSNS相談みえ」<br>LINEで相談できるよ<br>                                                                                    |
| こども人権相談                                                                        | 鈴鹿市人権<br>教育センター  | 059-384-7411              | 火~金 9:00~17:00                     |                                                                                                                                                                                                         |
| いじめSOS                                                                         | 鈴鹿市こども<br>家庭支援課  | 059-382-9250              | 月~金 8:30~17:15                     | メールアドレス<br>ijime-sos@city.suzuka.lg.jp                                                                                                                                                                  |