



こころの **SOS** 話せていますか？

友達の悩みを聞いちゃった…

友達とうまくいかない…

勉強や部活が辛い…

学校に行きたくない…

家族との関係で悩む…



どうしていいかわからない時は…

周りの大人に話してみよう



こども

心配させちゃうかも…

否定されるかも…

話が広がるかも…

大人はわかって
くれない…

話すの怖い、勇気がでない



大人

最近元氣なくて心配…

話しかけてもいいのかな…

話してほしいな

力になりたい

何を考えているんだろう



こどもと大人
それぞれの思い

話すことで何がいいの？

- ・気持ちが軽くなったり、一緒に考えてくれる人がいるよ
- ・もやもやを抜け出すためのヒントが見つかることも💡

うまく言えなくても大丈夫

言ってほしくない
ヒミツは守るよ

- ・あなたの悩みも友達の悩みも、ひとりで抱え込まず
周りの大人に話してみよう

- ・話ができる相談窓口があるよ
電話だけではなく、SNS 相談ができるところも💡



相談窓口は裏面へ➡

メンタルヘルスアプリ あなたの わたしの こころ

- ◎こころを落ち着かせる方法がわかる
- ◎こころの健康状態がわかる
- ◎こころの悩みの相談先がわかる
- ◎身近な人から相談を受けた時の対応方法がわかる

アプリはこちら ↓



URL : <https://akashi-mental-health.com>



明石市の相談窓口

明石市こころの相談ダイヤル (あかし保健所 相談支援課)

078-918-5401

月～金 : 8:55～17:40

メール相談フォーム



あかしこども^{そうだん}相談ダイヤル (明石こどもセンター)

078-926-2525

24 時間 365 日

電話相談

《チャイルドライン》

◎18 歳までの子どもの相談電話

0120-99-1111

(通話料無料) : 毎日 16:00～21:00

《24時間 子供^{じかん こども}SOSダイヤル》

◎18歳までの子どもの相談電話

0120-0-78310

(通話料無料) : 24 時間 365 日



← その他電話相談先はこちら



メール・SNS 相談

《生きづらびっと》

LINE ID @ yorisoi-chat



月・金 [6:00～22:30 (受付 22:00 まで)]
日・火・水・木・土 [8:00～22:30 (受付 22:00 まで)]

《チャイルドライン》

◎チャット相談

月～土 16:00～21:00
(年末年始除く)



※最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください

発行 : あかし保健所 相談支援課