

こどもの **こころのSOS**

こころのSOSは
たすけてのサインだよ！
1人でかかえないで！



しんどいな・・・
つらいな・・・



近くの大人、親、
学校や習い事の先生に話してみてね！

話すと、もやもやした気持ちをぬけだす

ヒント  が見つかるかも～

▲困ったときのおたすけ動画



相談できる所もあるよ、**うら**も見てね！



相談できるところ



《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

《あかしこども相談ダイヤル》明石こどもセンター

☎ 078-926-2525 24時間 365日



《生きづらびっと》



その他の
電話・SNS相談は
こちらから



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)