

相談してみよう

家族のことや学校のこと
友だちや自分のことなど
つらいな、嫌だなと思ったとき、
どうしたらいいかわからないときは
何でも相談してね

例えば、こんな時に…

暴力を受けた

差別を受けた

いじめられた

嫌なことを
された

悩みを聞いて
もらいたい

どんなふうに助けてくれるの？

あなたの話をよく聞いて、気持ちを受け止めて、
一番いい解決方法を、一緒に考えるよ。
自分の力で乗り越えたい気持ちも応援するよ。
つらいとき、困ったときは、一人で悩まないで電話してね。

うまく話せなくても
大丈夫だよ
名前は言わなくてもいいよ
秘密は守るよ



相談の
費用は
無料です。

相談

あなたのお話を
じっくり聞くと



一緒に考える

どうしたらいいか、
一番いい方法はなにかを
一緒に考えるよ



お話だけでは解決しないとき

調べる・ 協力を依頼する

解決のために
関係する人にお話を
聞いたり、協力を
お願いしたりするよ



解決

あなたが
安心できたり、
「もう大丈夫」と
思えるように
なるといいな



子ども専用相談電話
0120-786-108
(無料でお話できます)