

一人で悩まなくてもいいんだよ

あなたのピンチ

友だちのピンチ

小さなことでも相談しよう！

あなた自身がつらいとき、友だちでもお父さんやお母さんや家族にでも話をして下さい。
決して一人で抱え込むことがないようにしましょう。

友だちが苦しんでいることに気づいたら、友だちに寄り添い、苦しみを受け止めてあげて下さい。
そして、学校の先生、スクールカウンセラーなど信頼できる大人に話して下さい。

でも、誰にも話ができない場合は、下記の相談電話などを利用して下さい。
あなたの近くに必ず助けてくれる人がいます。

◇◇◇ 富山県総合教育センターの相談電話 ◇◇◇

◆◆◆ あなたの悩みについて、相談に応じます。 ◆◆◆

□ 次の①、②の2つの番号があります。

① いじめについて相談する

TEL **076-444-6320** 24時間いつでも受け付けます。

(FAX 076-444-6320 でも受け付けます。)

② 友達関係や学校生活についての悩みを相談する

TEL **076-444-6167** 月・金曜日 13:00~17:00

火・水・木曜日 9:00~17:00

□ メールでも相談を受け付けます。

アドレス future@tym.ed.jp

24時間子供SOSダイヤル

なやみいお

TEL **0120-0-78310** (全国共通ダイヤル 通話料無料)

いじめに限らず、あなたの悩みやSOSを受け付けます！