



持ちきれないなら、  
はなせばいいよ。

悩<sup>なや</sup>み<sup>み</sup>つて、誰<sup>だれ</sup>でもたくさん持<sup>も</sup>つてる。

でも、持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>すぎるのもね、よくない。

気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>が<sup>が</sup>い<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>ば<sup>ば</sup>い<sup>い</sup>にな<sup>な</sup>つ<sup>つ</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>う。

そしたら、持<sup>も</sup>つ<sup>つ</sup>の<sup>の</sup>に<sup>に</sup>必<sup>ひ</sup>死<sup>し</sup>で何<sup>なん</sup>もでき<sup>き</sup>なくな<sup>な</sup>る。

大人<sup>おとな</sup>だ<sup>だ</sup>つて持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>きれ<sup>れ</sup>ないよ。

そろそろ「せーの」ではな<sup>な</sup>して<sup>して</sup>み<sup>み</sup>よう。

大<sup>だい</sup>丈<sup>じやう</sup>夫<sup>ふう</sup>、そ<sup>そ</sup>こ<sup>こ</sup>に勇<sup>ゆう</sup>気<sup>き</sup>な<sup>な</sup>ん<sup>ん</sup>て、い<sup>い</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>ね。



みやざきけんこ みやざきけんこ そうだん 宮崎県子ども SNS 相談

キミのチャットびより

みやざきけんきょういくいんかい  
宮崎県教育委員会

じんけんどうわきょういくか  
人権同和教育課

令和6年<sup>れいわ ねん</sup> 4/1 (月) — 令和7年<sup>れいわ ねん</sup> 3/31 (月)

毎週<sup>まいしゅう</sup> 月 水 金 17時から21時までの4時間<sup>じ じかん</sup>

そうだんまどぐちがいせつちゆう  
SNS にて相談窓口開設中

# そう だん SNS 相談でできること



## そう だん 相談

悩みを誰かに相談することは、決して恥ずかしいことではありません。相談することで、気分が楽になったり、自分なりに考えを整理することや、今までと違った方法を見つけることができます。どうすることが今のあなたにとって一番いいのか、一緒に考えましょう。

### 相談窓口

### 開設期間と

### 相談受付時間

#### 通年

令和6年 4/1(月) — 令和7年 3/31(月)  
毎週月・水・金曜日の4時間(17時から21時まで)

以下の期間中は、毎日4時間(17時から21時まで)

#### 集中期間

令和6年 4/5(金) — 4/14(日)の10日間  
5/5(日) — 5/12(日)の8日間  
8/19(月) — 9/1(日)の14日間  
令和7年 1/6(月) — 1/13(月)の8日間

## れんらく 連絡

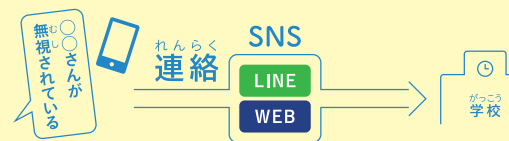
いじめを見たけど、先生に相談すると次にいじめられるかもしれないから、言えない…。そんな人も多いと思います。連絡者の秘密は必ず守ります。安心してください。気になることや些細なことでも構いません。みんなの連絡が誰かの助けに必ずつながります。

### 連絡期間

令和6年 4/1(月) — 令和7年 3/31(月)  
毎日24時間受付



身近な人にはなかなか面とむかって言えないような悩みについて、チャット形式で気軽に相談できます。相談の秘密は必ず守ります。



いじめに関する情報など、友だちのことでも自分のことでも24時間いつでもSOSを伝えることができます。預かったSOSは学校へ届けます。

## 宮崎県子ども SNS 相談「キミのチャットびより」の登録方法

LINE や Web から、相談・連絡ができるようになります。

### LINE の場合

LINE を使っている人は、右のQRコードをLINEアプリで読み取って友だち登録しましょう。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



### Web の場合

LINE を使っていない人は、右のQRコードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下のURLを打ち込んで、Webページをお気に入りやホーム画面に登録しましょう。

<https://pref-miyazaki.coco-chaport.jp/>



緊急の場合や受付時間外に相談したい場合は、電話相談を利用してください。

☎電話の場合 LINE 相談以外の相談窓口(24時間受付)

24時間子供 SOS ダイヤル 児童相談所全国共通ダイヤル  
0120-0-78310 189

※混雑している時間帯はつながりにくくなります。

宮崎県教育委員会 人権同和教育課