

# ひとりで悩んでいませんか？

進路が不安だ…



友だちとけんかした…



家族のことで悩んでいる…



「生きるのがつらい…」「消えてしまいたい…」  
と思ったときは、誰かに相談してみましょう。

## 「相談」は“強力なアイテム”です

### ☆相談の3つの効果☆

心が軽くなる

1



ホッ

自分が知らなかった  
情報や知識がもらえる

2



自分では考えつかなかった  
解決方法が見つかる

3



「だれに相談したらいいんだろう…？」  
と思ったら次のページへ…

# 困ったときは “信頼できる大人”に相談しましょう



家族



みんなの力になってくれる  
地域の相談先



先生や  
スクールカウンセラー

いじめの  
こと

不登校や  
友だちのこと

いろいろな悩みの相談  
(学校・家族・人間関係など…)

24時間  
子供  
SOSダイヤル

通話無料  
0120-0-78310

24時間対応

宮崎県子ども・若者  
総合相談センター  
「わかば」

18歳以下対象  
フリーダイヤル  
0120-730-130

月・火・水・金・土\*  
10:00~17:00



無料

匿名可

予約不要

宮崎市こころつなぐライン相談

19:00~24:00 (受付 23:30)

2024年8/19(月)~9/1(日)、  
12/30(月)~2025年1/12(日)は17:00~24:00

年中  
無休



LINEで  
相談



Webで  
相談

詳しい内容は  
この冊子を見てね



児童・生徒向け



保護者向け

編集 宮崎市思春期のこころの健康づくりパンフレット作成委員会 宮崎市健康管理部健康支援課

発行 宮崎市健康管理部健康支援課

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2 TEL (0985)29-5286 FAX (0985)29-5208

E-mail: 10zousin@city.miyazaki.miyazaki.jp

令和6年6月