

困っていることがあったら、相談してみよう。

周りにいる友達や家族、学級担任・教科担任・部活動の顧問の先生に話を聞いてもらおう。また、スクールカウンセラーの先生もいるよ。

話を聞いてもらうと、気持ちが楽になると思うから・・・

でも、身近な人には話にくい・・・

人と対面で話すのは緊張する・・・など

といったときには、電話相談が力になってくれるかも・・・

○24時間子供 SOSダイヤル

TEL：0120-0-78310

○仙台いのちの電話（24時間受付・年中無休）

TEL：022-718-4343

○チャイルドラインみやぎ（月～土曜日 午後4時～午後9時）

18歳までの子どもがかける、こども専用電話

TEL：0120-99-7777

○仙台市精神保健福祉総合センター

はあとライン

TEL：022-265-2229（平日10時～12時、13時～16時）

ナイトライン

TEL：022-217-2279（年中無休 18時～22時）

