

# ひとりでなやまないで

ともだちとの関係（かんけい）がしんどい、いじめ、暴力（ぼうりょく）を受（う）けた…など、生活（せいかつ）でなやみがあるときは、なんでも学校（がっこう）に相談（そうだん）してください。

でも学校（がっこう）に相談（そうだん）しづらいことがあれば、ほかにも相談窓口（そうだんまどぐち）があります。あなたにとっていちばん相談（そうだん）しやすい方法（ほうほう）で、だれかに相談（そうだん）してくださいね。



電話で相談

24時間いつでも受付

24時間  
子どもSOSダイヤル

0120-0-78310

- おはなしを聞（き）いて、いっしょに考（かんが）えます。
- お名前（なまえ）をいわなくても相談（そうだん）できます。
- いつでも電話（でんわ）がつながります。



臨床心理士  
(りんしゅうしんりし)が  
お聞きします

メール・FAXで相談

24時間いつでも受付

いじめSOS通報

Mail:  
[gaibutsuuhou@yodo-law.com](mailto:gaibutsuuhou@yodo-law.com)

FAX: 06-6223-5170

- いじめ解決（かいけつ）のための相談（そうだん）できます。
- お名前（なまえ）や連絡先（れんらくさき）をおしえてもらいます。
- メールかファックスで受（う）け付（つ）けています。



弁護士(べんごし)が  
お聞きします

LINEで相談

毎週木曜日17時～21時

LINE相談

※学校で配付された二次元  
コードを読み取ってください

- おはなしを聞（き）いて、いっしょに考（かんが）えます。
- お名前（なまえ）をいわなくても相談（そうだん）できます。



臨床心理士  
(りんしゅうしんりし)が  
お聞きします