

# ひとりで悩まないで、何でもお話してみてね!

ひみつは  
まもります

## こんなとき…

- ちょっと話したい。
- つらい、苦しい、困った。
- いじめられている。
- どうしたらいいかわからない。
- だれにも言えない。

相談はどなたから  
でもできます

自分のことではなく  
友達のことでも大丈夫です



子どもの権利サポート委員会

## 子どもの権利 サポート委員会

無料相談専用電話

0120-931-170

子どもの気持ちを一番大切にします。  
直接相談室にも来てくださいね。



## 解決

- 元気になった
- どうすればいいかわかった
- ほっとした
- 安心した、もう大丈夫

困ったことがあれば、また相談してください。  
相談が終わっても、必要があれば関係する人たちの見守り支援をお願いできます。

## 話してみてね

- 友だちのこと
  - 学校のこと
  - 家族のこと
  - 自分のこと
  - バイト先のことなど…
- うまく話せなくてもいいよ。  
どんなことでも話してみてね。

## いっしょに考える

- あなたの気持ちをじっくり聴きます。
- あなたにとって一番よい方法をいっしょに考えていきます。

## 勧告・意見表明・要請

- 必要な場合は協力してもらう人、関係する人に、こうなればもっとよりよくなる等、改善を求めることができます。



## 調べる・協力を依頼する

- あなたといっしょに考えたことを、関係する人に話を聞いたりして、解決に向けて協力をお願いできます。あなたの考えや気持ちを代わりに伝えることもできます。

