

## がんばっているみんなへ たいせつなおねがい

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスが<sup>りゅうこう</sup>流行して、<sup>がっこう</sup>学校が<sup>やす</sup>休みになったり、<sup>うち</sup>お家にいること  
が<sup>ふ</sup>増えたり、<sup>ふ</sup>がまんすることが増えていますね。

がまんしたり、<sup>しんぱい</sup>心配なことが<sup>つづ</sup>続くと、<sup>つか</sup>疲れてしまいますね。

ずっとがまんすることが<sup>つづ</sup>続くと、<sup>みな</sup>皆さんも、<sup>かぞく</sup>みなさんの<sup>かぞく</sup>家族も、ときどきイ  
ライラしているかもしれませんね。

もし、<sup>かぞく</sup>みんなの<sup>かぞく</sup>家族のイライラが<sup>つよ</sup>強すぎて、<sup>こま</sup>困ってしまったら、<sup>ひとり</sup>一人で<sup>なや</sup>悩ま  
ず、<sup>だれ</sup>誰かに<sup>そうだん</sup>相談しましょう。

何か<sup>なに</sup>あれば、<sup>か</sup>下記の<sup>れんらくさき</sup>連絡先まで、<sup>きがる</sup>気軽に<sup>そうだん</sup>相談してください。

相談の種類	電話できる日時	窓口の名前	電話番号
悩み全般 虐待のこと	毎日24時間対応 (通話料無料)	児童相談所虐待対応ダイヤル	189(いちはやく)
悩み全般 虐待のこと	毎日24時間対応	児童家庭支援センター	0835-26-1152(海北) 0836-65-1188(清光) 083-250-8721(紙風船) 0834-25-0605(ぽけっと) 0827-28-5516(はるか)
悩み全般	毎日16時~21時	チャイルドライン	0120-99-7777
勉強、学校生活など	平日8:30~17:15	ふれあい総合テレホン	083-987-1240
非行問題、家庭、 ネットに関する悩み など	毎日24時間対応 休日・夜間は、当直 の警察官が対応	ヤングテレホン・やまぐち (警察本部 少年課内)	0120-49-5150 083-925-5150
心や体に危険を感 じることなど	毎日24時間対応	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310
思春期の体のこと	毎日9:30~16:00 (祝日は休み)	思春期ほっとダイヤル	0835-24-1140
心の問題について	平日9:00~11:30 13:00~16:30 (土・日・祝日は休み)	心の健康電話相談	083-901-1556

