

持ちきれないなら、
はなせばいいよ。



悩^{なや}み^なつ^つて、誰^{たれ}でもたくさん持^もつ^つてる。

でも、持^もち^ちす^すぎ^ぎる^るのも^もね、よ^よく^くな^ない。

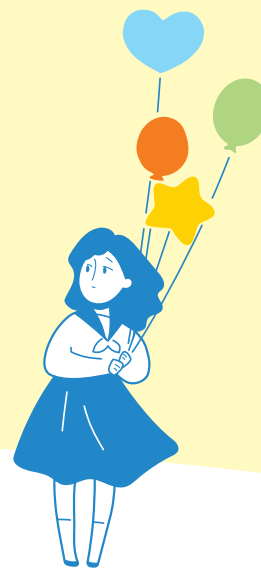
気^き持^もち^ちが^がい^いつ^つば^ばい^いにな^なつ^つち^ちや^やう。

そ^そし^したら、持^もつ^つの^のに^に必^ひ死^じで^で何^{なん}も^もで^でき^きな^なく^くな^なる。

大^お人^{ひと}だ^だつ^つて^て持^もち^ちき^きれ^れな^ない^いよ。

そ^そろ^ろそ^そろ「^{せー}せーの^の」^では^はな^なし^して^てみ^みよ^よう。

大^{だい}丈^{じやう}夫^{ふう}、そ^そこ^こに^に勇^{ゆう}気^きな^なん^んて、^いら^らな^ない^いか^から^らね。



みやざきけんこ そうだん
宮崎県子ども SNS 相談

キミのチャットびより

みやざきけんきょういくいんかい
宮崎県教育委員会

じんけんどうわきょういくか
人権同和教育課

れいわ ねん 4/1 (月) — れいわ ねん 3/31 (月)
令和6年 令和7年

まいしゅう 月 水 金 17時から21時までの4時間
毎週

そうだんまどぐちかいせつちゆう
SNS にて相談窓口開設中

そうだん SNS 相談でできること



そうだん 相談

悩みを誰かに相談することは、決して恥ずかしいことではありません。相談することで、気分が楽になったり、自分なりに考えを整理することや、今までと違った方法を見つけることができます。どうすることが今のあなたにとって一番いいのか、一緒に考えましょう。

相談窓口

開設期間と

相談受付時間

通年

令和6年 4/1(月) — 令和7年 3/31(月)
毎週月・水・金曜日の4時間(17時から21時まで)

以下の期間中は、毎日4時間(17時から21時まで)

集中期間

令和6年 4/5(金) — 4/14(日)の10日間
8/19(月) — 9/1(日)の14日間
令和7年 5/5(日) — 5/12(日)の8日間
1/6(月) — 1/13(月)の8日間

れんらく 連絡

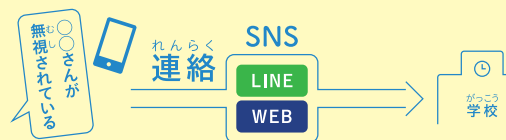
はじめを見たけど、先生に相談すると次にいじめられるかもしれないから、言えない…。そんな人も多いと思います。連絡者の秘密は必ず守ります。安心してください。気になることや些細なことでも構いません。みんなの連絡が誰かの助けに必ずつながります。

連絡期間

令和6年 4/1(月) — 令和7年 3/31(月)
毎日24時間受付



身近な人にはなかなか面とむかって言えないような悩みについて、チャット形式で気軽に相談できます。相談の秘密は必ず守ります。



いじめに関する情報など、友だちのことも自分のことでも24時間いつでも SOS を伝えることができます。預かった SOS は学校へ届けます。

宮崎県子ども SNS 相談「キミのチャットびより」の登録方法

LINE や Web から、相談・連絡ができるようになります。

LINE の場合

LINE を使っている人は、右の QR コードを LINE アプリで読み取って友だち登録しましょう。

※QR コードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



Web の場合

LINE を使っていない人は、右の QR コードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下の URL を打ち込んで、Web ページをお気に入りやホーム画面に登録しましょう。

<https://pref-miyazaki.coco-chaport.jp/>



緊急の場合や受付時間外に相談したい場合は、電話相談を利用してください。

☎電話の場合 LINE 相談以外の相談窓口(24時間受付)

24時間子供 SOS ダイヤル 児童相談所全国共通ダイヤル
0120-0-78310 189

※混雑している時間帯はつながりにくくなります。

宮崎県教育委員会 人権同和教育課