



持ちきれないなら、
はなせばいいよ。

悩^{なや}み^みつて、誰^{だれ}でもたくさん持^もつて^る。

でも、持^もち^ぎる^のも^ね、よ^くな^い。

気^き持^もち^がい^じつ^ばい^にな^つち^やう。

そしたら、持^もつ^のに^必死^しで何^{なん}も^でき^なく^なる。

大人^{おとな}だ^つて持^もち^きれ^ない^よ。

そろそろ「せーの」ではな^して^みよう。

大^{だい}丈^{じやう}夫^ふ、そ^こに勇^{ゆう}気^きな^んて、い^らな^いか^らね。



みやざきけんこ みやざきけんこ そうだん SNS 相談
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 みやざきけんきょういくいんかい じんけんどうわきょういくか
宮崎県教育委員会 人権同和教育課

令和6年 ⁴/₁ (月) — 令和7年 ³/₃₁ (月)

毎週 **月 水 金** 17時から21時までの4時間

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

いじめを見たけど、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、友だちのことでも自分のことでも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