



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^ちすぎるのもね、よくない。

気^き持^もちがいつばいになっちゃう。

そしたら、持^もつ^つのに必^ひ死^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。

大丈夫^{だいじゆう}、そこ^{そこ}に勇^{ゆう}気^きなんて、いら^{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 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

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

毎週^{まいしゅう} 月 水 金 17時から21時までの4時間^{じ かん}

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

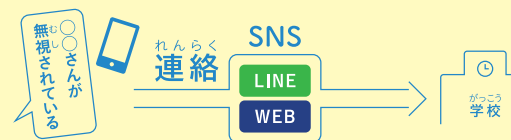
いじめを見たけど、先生に相談すると次にいじめられるかもしれないから、言えない…。そんな人も多いと思います。連絡者の秘密は必ず守ります。安心してください。気になることや些細なことでも構いません。みんなの連絡が誰かの助けに必ずつながります。

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

0120-0-78310

児童相談所全国共通ダイヤル

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