



心のエネルギーが少なくなっているあなたに向けて

まずは、話をしてほしい



少しでも、大人である私の話を聞いてください…

「自分なんてどうにでもなれ」と思っている人がいるかもしれない。近くにそんな友だちがいて、一緒につらさを抱えて苦しくなっている人もいるかもしれない。

そんな友だちの力になかなかねえに、悩んでいる人もいるだろう。大人として、そんなあなたの力になりたい。

赤ちゃんのとき、私たちはなにか不安になったり助けてもらいたいことがあったりしたら泣いて周りに知らせていた。大きくなったらからって、泣いちゃダメなんてことはない。でも、赤ちゃんみたいになかなか泣けない。

消えたい。自信がない。自分を傷つきたい。眠れない。イライラする。それって全部、あなたの心のSOS。

赤ちゃんのときに、当たり前泣いてSOSを出していたように、泣く代わりに、私たち大人にあなたの心の声を聞かせてください。

ひよつとしたら、出会う大人があなたのことをわかってくれないこともあるかもしれない。

だけど、あなたの話を聞きたいと思っている大人も必ずいます。その人は、一緒に考えたいと思っています。

下に困った時の相談先を載せておきますので、つらい時は、いつでも連絡してください。待っています。

熊本市教育委員会 総合支援課より

○いじめや不登校、発達や就学などに関する相談

→《総合支援課》 月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始は除く) 096-328-2743

→《教育相談室》 月～金 9:30～15:45 (土日祝日、年末年始は除く) 096-362-7070

○ゲーム依存や思春期の心の悩みなど→《こころの健康センター》

月～金 9:00～16:00 (土日祝日、年末年始を除く) 096-362-8100

○学校教育全般に関する相談→《学校教育コンシェルジュ》

月～金 10:00～18:00 (土日祝日、年末年始を除く) 096-362-7171

7171con@city.kumamoto.kumamoto.jp

○子ども・若者に関するあらゆる相談→《子ども・若者総合相談センター》

24時間 096-361-2525 kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp

○虐待や自分の保護者についての相談→《熊本市児童相談所》

月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始を除く) 096-366-8181

○ひきこもりに関する相談→《ひきこもり支援センターりんく》

月～金 9:00～16:00 (土日祝日、年末年始を除く) 096-366-2220

○望まない妊娠等に関する相談→《熊本乳児院》

24時間 080-9068-7528 kumamotonyujiin.soudanshien@ezweb.ne.jp

相談窓ロー一覧



みんなに相談



ここではみなさんが
同じ世代の人に相談
できます

※公開相談になるので内容によっては、
全体に公開されないこともあります

「ワカバ」さんが
悩みを抱える人のため
に作った「あかり」
という曲です

