



## 顔を合わせて相談しにくい時には

スポーツの秋、読書の秋、皆さんはどのような秋を過ごしているでしょうか。涼しくなって随分と過ごしやすくなりましたが、今まで頑張ってきた疲れが出で来る頃かもしれません。

今回は電話相談・チャットによる相談について掲載します。

高校生になると友人関係など対人関係の悩み、自分の体に関する悩み、勉強や進路に関する悩みなど様々な悩みが複雑化します。前までは親が解決してくれたり、問題があっても気づかなかったり、悩まないで済んでいたかもしれません。しかし、高校生になると問題が明るみになり、自分で判断して解決しなければならぬことが多いようです。

そんな皆さんは悩みの解決はどのようにしていますか？今までの経験を活かしたり、偉人の考えを参考にしたりするかもしれませんが、人に相談することが多いかと思います。しかし相談したくても「顔を合わせて話せない」場合はどうすればいいのでしょうか？もともとシャイな人もいますし、内容によっては相談していることを知られたくないことだってあると思います。そういった場合に有効な方法として、電話相談があります。電話だと、対面では話し辛いことも話せると思いますし、相談したい時に相談できます。



### ①24時間子供 SOSダイヤル（文科省） 0120-0-78310

子供の SOS 全般に悩む子どもや保護者等が、いつでも相談機関に相談できるよう、夜間・休日を含めて 24 時間対応可能な相談体制を整備しています。

### ②子どもの人権 110 番（法務省） 0120-007-110

「誰に相談していいかわからない」など苦しみを抱えていたら、どうしたらいいか一緒に考えてくれます。相談内容の秘密は守ってくれます。

（受付時間 平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで）

### ③チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター） 0120-99-7777

「子どもの権利条約」の理念を大切にして相談に応じている団体です。チャットで相談もできます。