

だれ
誰だって

誰だって
いやなことをされると
つらくて 悲しくて 不安になってしまうね

何もしたくなくなって 元気が出ないね
いろんなことが いやになってしまうね
人と話すこと 人と会うことさえも つらくなったりするね

そして
心がつぶれそうになってしまう

だれ
誰だって そうなるよね
わかるよ その気持ち

でもね あなたを守る人が 必ずそばにいるんだよ
だから ひとりでがんばりすぎないで「助けて」って言ってほしい！

素晴らしい可能性と 輝く未来をもっている あなたを守りたいから…

児童生徒用 人権教育パンフレット「かけがえのない あなただから」
小学生高学年用（平成19年3月 兵庫県教育委員会）



（重春小学校5年 大久保 美心さん）

学校のこと、友だちのこと、家族のこと、 自分のこと、勉強のこと、将来のことなど 西脇市青少年センター（総合市民センター2階） ☎0795-22-8080 月～金曜日 9時～17時（祝日は除く）		青少年センターのメールにつ な갑니다 （メールの返信に多少日数 がかかる場合があります）
---	--	---

いじめ相談全般			
心配なこと・悩んでいること・ 学校のこと	ひょうごっ子 〈いじめ・体罰・子ども安全〉 相談24時間ホットライン	0120-0-78310	365日 24時間 通話料無料
身近な人にはなかなか言えない ような悩み、あなた自身やお友 だちの困っていること	ひょうごっ子 SNS悩み相談 (児童生徒のみ)	パソコンで利用する人へ https://pref-hyogo.school-sign.jp/ スマートフォンを使って利用する人へ 	SNS相談: 17時～21時 (相談受付は20時半まで) 「学校へ知らせる」書込み窓口 は24時間受付
おうちで困っていること	ヤングトーク (兵庫県警察本部少年相談室)	0120-786-109	平日9時～17時 通話料無料
学校でのいじめや体罰、インター ネットを通じたいじめ情報の削除 等、子どもの人権に関するさまざ まな問題について	子どもの人権110番 (神戸地方方法務局)	0120-007-110	平日8時30分～17時15分 通話料無料

ひきこもり・不登校など			
青少年のための総合相談 ひきこもり・学校に行けなくて 悩んでいる・いじめなど	ほっとらいん相談 (兵庫県青少年本部)	078-977-7555	月・水・土 10時～12時・13時～16時 (祝日及び年末年始は除く)

虐待など			
児童虐待	児童相談所 虐待対応ダイヤル	189	24時間対応 通話料無料

