

お
ま
も
り
か
ま
く
ら
っ
子



かまくらっ子
おまもりカード
しょうかい



鎌倉市
市民健康課作成

🔍 かまくらっ子 おまもりカード

検索



心がちょっと軽くなる
おすすめ図書も
しょうかい
紹介してるにゃ



なやんでるのは、
きみだけじゃ
ないにや〜

だれでも心配に
なることは
たくさんあるにや



学校
のこと

例えば…

家族
のこと

友だち
のこと

ココロ
のこと

からだ
のこと

信頼できる人に話してみてください。



でも、だれに話していいか
わからないときは？

今、思っていること
そのままを話してください。



しゅつは
びやうは

親や友だちには
話しにくい



電話はコチラ

24時間子どもSOS
ダイヤル

0120-0-78310

教育センター相談室
月～金曜日（祝日のぞく）
☎ 9:00-17:00

0467-24-3386

こどもと家庭の相談室
月～金曜日（祝日のぞく）
☎ 8:30-17:15
第2土曜 8:30-17:00

0467-23-0630



LINE・チャットなど

ココロの
ほっとチャット



10代 20代の女の子向け
NPO 法人
BONDプロジェクト

かながわ子ども家庭110番
相談 LINE

