

こま 困ったら たす 助けを もと 求めよう

せいかつ 生活をしていると「^{こま}困ってしまうこと」は誰にでも起こります。例えば、

- ^{きゅう}急に^{しごと}仕事を^{かいこ}クビ（解雇）になってしまった
- ^{かね}お金がなくなって^{なか}お腹が^す空いて^し死にそう
- ^{かえ}どこにも帰れなくなって、^{そと}お外で^ね寝泊まりしている
- ^{こわ}怖い人に^{ひと}脅されて^{おど}いる・^{ぼうりょく}暴力を^{ふる}ふるわれている
- ^{あか}赤ちゃんができて^{だれ}しまって、^{そうだん}誰にも相談できない
- ^{いた}からだが^{ぐあい}すごく^{わる}痛い。具合が^{わる}スゴく悪い。…など。



^{たす}助けを^{もと}求めることは^は恥ずかしいことではありません。むしろ、^{たす}助けを^{もと}求められないと
と^{くる}苦しくなってしまう。困ったときは^{だれ}誰かに^{そうだん}相談して^{ふっかつ}復活しましょう。

^{こま}困ったときにはまずは^{した}下の^{ところ}ような^い所^{でんわ}に行ったり電話したりすると^い良いですよ。

へいじつ ひる
— 平日のお昼なら —

（まずは「^{たす}助けて^{くだ}下さい！」とはっきり^い言いましょう）

- ・^{そつぎょう}卒業した^{がっこう}学校（^{きょうとうせんせい}教頭先生に^{でんわ}電話を^か代わってもらい、まず「^{たす}助けて！」と^い言いましょう）
- ・^す住んでいる^{ところ}所の^く区・^{しやくしょ}市役所や^{やくば}役場

きゅうじつ よる
— 休日や夜なら —

（まずは「^{たす}助けて^{くだ}下さい！」とはっきり^い言いましょう）

- ・^{こうばん}交番や^{けいさつしょ}警察署（^{でんわ}電話ではなく^い行くのが^い良いですよ）

☆ ^{つか}スマホが^{けんさく}使えるならこんな^い検索で^い探してみるのも^い良いですよ



そうだんまどぐち

〇〇（←^{こま}困っていること）



検索