

こま 困ったら 助けを もと 求めよう

生活をしていると「困ってしまうこと」は誰にでも起こります。例えば、

- 急に仕事をクビ（解雇）になってしまった
- お金がなくなってお腹が空いて死にそう
- どこにも帰れなくなって、お外で寝泊まりしている
- 怖い人に脅されている・暴力をふるわれている
- 赤ちゃんができてしまって、誰にも相談できない
- からだがすごく痛い。具合がスゴく悪い。 …など。



助けを求めるることは恥ずかしいことではありません。むしろ、助けを求められないともっと苦しくなってしまいます。困ったときは誰かに相談して復活しましょう。

困ったときにはまずは下のような所に行ったり電話したりすると良いですよ。

— 平日のお昼なら — (まずは「助けて下さい！」とはっきり言いましょう)

・卒業した学校（教頭先生に電話を代わってもらい、まず「助けて！」と言いましょう）

・住んでいる所の区・市役所や役場

— 休日や夜なら — (まずは「助けて下さい！」とはっきり言いましょう)

・交番や警察署（電話ではなく行くのが良いですよ）

☆ スマホが使えるならこんな検索で探してみるのも良いですよ



そうだんまどぐち

○○ (←困っていること)



検索