



女性と子ども応援プロジェクトからお知らせ



相談したい、と思ったら…
女性と子どものための相談電話
パープル・ホットライン
0120-941-826
全国どこからでも24時間無料でかけられます。

震災後の暴力・DV [メール相談]
0874helpsa@gmail.com

緊急の場合は…

警察 110番

ケガや病気の場合は…

救急 119番

災害時には誰でも不安になります。
「おかしい」「変だな」と感じることが
あったら、相談してください。

～一人で悩まないで
あなたは一人ではありません～

企画/震災時の女性・子ども応援プロジェクト
デザイン/(株)さんこうどう

♡「おかしい」と思ったら、すくんにけよう。

♡おうちの人、担任の先生、保健の先生、ひなんじよのスタッフのだれかにすぐ話そう。
・こわかったとき
・イヤなことをされたとき
・だれかがイヤなことをされたのを見たとき

♡自分だけで行かないで、いっしょに行こう。
一人のときは、どこに行くかをだれかに言おう。
・トイレ
・お風呂
・着がえ
・学校
・あそぶとき

♡ 明るいうちに、安心できるところに帰ろう



♡ くらしい中で安心・安全を作りだすために

集団生活の場でも、安心・安全を優先することはわがままではありません。一人での行動は、震災時には、おとなであつても危険を伴うことがあります。

★まず自分の安心・安全を守りましょう。

★一人でいる人を見守り、声をかけ合ひましょう。

★子どもからの話かけ、まずは聞いてみましょう。大切なメッセージかもしれません。

★気になることがあつたら、一人で悩まず、信用できる人に相談、連絡しましょう。

