

## 相談相手はよく選ぶ

SNS では、情報の拡散が怖いことはわかっていますね。ちょっとした失敗や失言をつぶやいて、たちまち炎上したりします。無防備に心の内をさらけ出すのは控えましょう。

誰が自分の言動の揚げ足取りをするかわかりません。SNS を使って情報発信をするときは、そのことを前提にする必要があります。そもそも本当に困ったことがあれば、相談相手をよく選ぶのが基本。不特定多数の人たちは、「適任」とは言えません。

悩みや苦しみ、悲しみなどは、外に吐き出してしまわないと、心が落ち込むだけです。日ごろから本音で話し合い、互いのことを自分のことのように考えてくれる友は、なにもたくさんいなくたっていいのです。一人か二人で十分。つぶやく前に相談しましょう。

たまには何も考えずに、悩むことを「強制終了」するのもいいです。そのうえで自分に「今できることをやろう」というのもいいでしょう。

もう一度相談相手の一つとして案内します。

### ★電話相談フリーダイヤル（いじめ・暴力・虐待・セクハラなど）

24時間子供SOSダイヤル0120-0-78310

千葉県子どもと親のサポートセンター0120-415-446

子どもの人権110番0120-007-110

ライトハウスちば043-420-8066

千葉県警察少年センター（ヤング・テレホン）0120-783-497

千葉いのちの電話043-227-3900

チャイルドライン千葉0120-99-7777

ヤングテレフォン0120-783-497

### ★Eメール相談 [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)

～令和3年3月28日(日)の毎週水曜日と日曜日

•ただし、次の期間については毎日相談を実施します

4月20日(月)～5月9日(土)、8月27日(木)～9月5日(土)、

1月7日(木)～1月9日(土)、3月25日(木)～3月27日(土)

•相談時間は、17時～21時