



な る と し

# うずっ子 じょうれい

なるとし うずっ子<sup>こ</sup>じょうれいは  
おとな<sup>こ</sup> 大人が子どもにするやくそく

かぞく や しんせき<sup>ひと</sup> の人、先生<sup>せんせい</sup> や  
きんじょ<sup>ひと</sup> の人、おみせ や かいしゃ<sup>ひと</sup> の人、  
しゃくしょ<sup>ひと</sup> の人、  
おとな<sup>おとな</sup> みんなで あなた が しあわせに  
なれるように がんばります。



鳴門市イメージキャラクター  
「にゃるひげ」

かぞく<sup>ひと</sup> の人にも このパンフレット を <sup>み</sup>見せてあげてね



やくそくってどんなこと？



## こどもはだれでも...

- きちんといえにすみごはんがたべられます
- じゆうにあそんだりべんきょうしたりやすんだりできます
- ともだちやなかまをつくることができます



## こどもはだれでも大人おとなに...

- じぶんのはなしをきいてもらえます
- いやなことひとばからまもってもらえます
- こわい人ひとやあいたくない人ひとからまもってもらえます
- びょうきやけがをびょういんでなおしてもらえます
- じぶんのかぞくをたすけてもらえます



これはぜんぶあなたができること  
そして大人おとなにまもってもらえることです。



おとな  
大人が やくそく を  
まもら なかったら どうしよう...?



おとな 大人にも やくそく を まもれない 人<sup>ひと</sup> や  
まもら ない 人<sup>ひと</sup> が います。

あなたのかぞくも  
つかれていたり  
いそがしかったりして  
やくそくをまもれない  
ことがあるかもしれません。



そんなときはほかの<sup>おとな</sup>大人が  
きょうりよくしてあなたと  
かぞくをたすけます。



あなたのちかくには  
やくそくをまもる<sup>おとな</sup>大人や  
たすけてくれる<sup>おとな</sup>大人が  
ぜったいいます。



こまったとき やつらいときは  
いろいろな<sup>おとな</sup>大人に そうだん を  
してみてください。



# あなた の まわり で そうだん できる大人は . . .

- かぞく や しんせき の人 ひと
- きんじょ の人 ひと
- 学校 の先生 がっこう せんせい
- じどうクラブ の先生 せんせい
- スクールカウンセラーさん せんせい
- じゆく や ならいごと の先生 せんせい
- けいさつ の人 ひと
- しゃくしょ の人 ひと
- びょういん の人 ひと



## こんな こと は ありませんか？

- いじめられて いる と おもう
- 学校 に いきたい けど いけない がっこう
- からだ の こと が 気 に なる き
- なやみ が ある ・ すぐ に おちこむ
- べんきょう が しんぱい
- だれか に はなし を きいて もらいたい
- かぞく の人 の こと が しんぱい ひと
- だれか に そば に いて もらいたい
- じぶん の こと や せい か く が いや に なる
- ネット に いや な こと を かかれる



おとな 大人に そうだん を して みて ください。 でんわ を かけて みて ください。

### ◎ そうだん を したい とき の でんわ ばんごう

- うずっ子ダイヤル こ  
0800-200-7830 (むりょう)
- よりそいホットライン  
0120-279-338 (むりょう・いつでも)
- ころとからだのサポートセンター  
088-672-5200
- 子ども SOS ダイヤル エスオーエス  
0120-0-78310 (むりょう・いつでも)

### ◎ ほか の そうだん さき を さがす

(※は大人も使えます)



◀ そうだんマップ(※)  
(鳴門市)

そうだん まどぐち を さがす ▶  
(こども家庭庁)



◀ あなた は ひとり じゃない  
チャットボット(内閣官房)

おやこ の ための ▶  
そうだんライン(※)  
(こども家庭庁)



◀ うずっ子じょうれいのサイト



◀ 鳴門市の子ども・子育て支援情報のサイト