

ひとりで 悩まないで

せんせい おや
先生や親が
きもちを分かって
くれない……



ともだち
友達がこわくて
がっこう
学校に行けない……



おお
大ごとに
したくない……
せんせい
先生には
そうだん
相談しづらい……



SNSで
なにか
仲間はずれに
されて
かな
悲しい……



いじられる……
でも……
きら
嫌われるのが心配で
い
嫌だと言えない



ほうりつ こころ せんもんか
法律や心の専門家が
あなたにとって何が一番大切
なのかを考え、悩みの解決に
む ぞうだんいん いっしょ
向けて相談員と一緒に
てつだ
お手伝いします



せんだいし とう そうだんしえんしつ
仙台市いじめ等相談支援室

S-KET

エスケット

せんだい きずな エキスパート チーム
Sendai-Kizuna Expert Team

〒980-0803 せんだいし あおばく こくばんちやう
仙台市青葉区国分町2-14-18
じやうぜんじ
定禅寺パークビル3階

せんだいし す せんだいしりつ がっこう
仙台市に住んでいる、または仙台市立の学校
ざいせき じどうせいと ほごしゃ そうだん
に在籍する児童生徒やその保護者が相談で
きます。

かいせつ
開設
じかん
時間

げつ すい もく ど
月・水・木・土
か きん
火・金

ごぜん じ ゆうがた じ
午前10時から夕方5時まで
ひる じ よる じ
昼12時から夜7時まで

にちようしやくきゆうじつ
日曜祝休日・
ねんまつねんし
年末年始は
やす
休みです



0120-303-836

めんせつそうだん よやく りよう
面接相談の予約にもご利用ください (めんせつそうだん
面接相談は、
ばんそく よやくせい
原則予約制です)



つつわ りよう
通話無料



s-ket@city.sendai.jp

へんしん かいせつじかんちゆう おこな
メールの返信は開設時間中に行います



あなたの悩みを相談するには？

令和7年12月から
オンライン相談も
始まりました！

でんわそうだん 電話相談



はい、
エスケット
S-KETです

もし
もし…

でんわ
お電話

ありがとうございます。
どんなご相談ですか？

さいしょ
最初に「もしもし」や「こん
にちは」と伝えてくれれば
こちらから声をかけますの
で、安心してくださいね。

メール相談

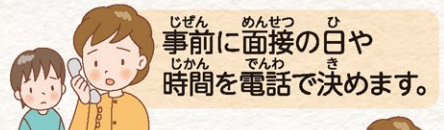
宛先	s-ket@city.sendai.jp
CC	
件名	そうだん 相談してもいいですか

こんにちは。
友達とのことで
悩みがあって…



でんわ にがて ひと
電話が苦手な人は「メー
ル」で相談ができます。ど
んなことに悩んでいるのか、
詳しく教えてくださいね。

めんせつそうだん 面接相談



じぜん めんせつ ひ
事前に面接の日や
時間を電話で決めます。

あなたの気持ちを
聴かせてください。



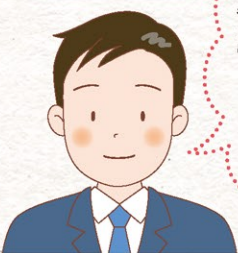
かお み はなし き
顔を見ながら話を聴いてほしい
ときは、直接会って、またはオン
ラインによる「面接相談」ができ
ます。安心してお話しくださいね。

オンライン相談の注意事項

オンライン相談は必要な環境を事前に
準備する必要があります。詳しくは電話
またはメールで相談員にご確認ください。

わたしたちがお手伝いします

せんもんいん 専門員



いじめの
もんだい ぐわ
問題に詳しい
ほうりつ こころ
法律や心の
せんもんか
専門家です

そうだんいん 相談員



わたし
わたしたちが
さいしょ はなし
最初にお話を
き ぐま
聴きます。困って
いること、悩んで
いることとお話し
ください

はなし き 話を聴いたあとは

●学校とは違う立場で、必要に応じ
て学校と一緒に相談に対応します。

あなたが安心して過ごせるように
お手伝いします。

あなたの秘密は守ります



「話をきいてほしい」という
だけでも大丈夫。話をする
だけで気持ちがすっきり軽
くなることもありますよ。

エスケット
S-KETについて詳しくはこちら
<https://sendai-ijimetaisaku.jp/children/s-ket/>



お知らせ

いじめ防止等対策ポータルサイト「はじめの
いっぽ」では、様々な相談窓口やいじめ防止の
情報、まんが、有名な人たちが
らの応援メッセージなどを載
せています。

仙台市いじめ防止等対策ポータルサイト
はじめのいっぽ



ポータルサイトはこちら
<https://sendai-ijimetaisaku.jp/>