

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
ててくれない...



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...
おそろ
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
なものを考え、悩みの解決に
むけて相談員と一緒に
お手伝いします



せんだいち 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

エスト

Sendai-Kizuna Expert Team

〒980-0803 仙台市青葉区国分町2-14-18
定禅寺パークビル3階

仙台市にすんでいる、または仙台市立の学校
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

にちようしゅうきゅうじつ
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
(面接相談は、
ばんそく よやくせい
原則予約制です)



つうわ かりよう
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！

電話相談



はい、
エスケット
S-KETです

もし
もし…

お電話

ありがとうございます。
どんなご相談ですか？

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

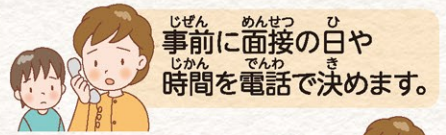
宛先	s-ket@city.sendai.jp
CC	
送信	
件名	相談してもいいですか

こんにちは。
友達とのことで
悩みがあって…



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。

面接相談



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。

相談室



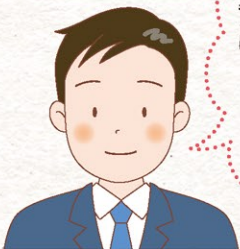
顔を見ながら話を聴いてほしいときは、直接会って、またはオンラインによる「面接相談」ができます。安心してお話しくださいね。

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。

私たちがお手伝いします

専門員



いじめの問題に詳しい法律や心の専門家です

相談員



私たちが最初にお話を聴きます。困っていること、悩んでいることをお話しください

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。話をすることで気持ちがすっきり軽くなることもありますよ。

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/>