

# 困ったことがあつたら なんでも相談してください

例えば…

※ 眠れない

遠慮やガマンは  
しないでね！

※ 授乳がおちついてできない

※ 体調が悪そうな人がいる

※ 子どもの様子が心配

※ 子どもや高齢者の一時預け先がない

※ キケンを感じた etc



あなたの相談が、他の方の助けになるかもしれません

©全国女性会館協議会

## 【文例】

- 避難所の相談窓口は〇〇です。
- 「意見箱」を避難所内に複数設置していますので、ご利用ください。
- 受付脇の情報コーナーに各種の支援情報が掲示されています。  
ネットからも支援情報にアクセスすることができます。
- 男女、性自認にかかわらず相談できます。
- 以下の相談窓口もご利用ください。

〇〇市男女共同参画センター 電話 XXX (XXX) XXXX

警察庁性犯罪被害相談電話全国共通番号（地元都道府県警察の窓口につながります）「# 8 1 0 3 (ハートさん)」

チャイルドホットライン（18歳までの子どもがかける電話） 電話 XXX (XXX) XXXX

〇〇市国際交流センター 電話 XXX (XXX) XXXX