

誰
か
が
い
る

話
し
た
い

今
、

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くとよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

☎ 189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎ 0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ

佐賀県教育庁学校教育課生徒支援室

学校や家庭での生活の中で、ひとりで悩んだり、不安に思ったりしていることはありませんか。また、心配事や不安な気持ちを誰にも相談できずにひとりで抱えていませんか。

そんな時は一人で抱え込まずに、まずは身近なひとに相談をしてみてください。心配事や悩みを話すことで心がすこし楽になります。まわりに相談できる人がいない、相談しにくいと感じる時は次の相談窓口を利用してみてください。何気ない会話でも心は落ち着きます。

保護者の方も、お子様のことで心配なことなど、ご相談ください。

【こころの相談窓口】

(令和4年3月更新)

電 話 相 談	
心のテレホン	0 9 5 2 - 3 0 - 4 9 8 9 (24 時間)
いじめホットライン	0 9 5 2 - 2 7 - 0 0 5 1 (24 時間)
24 時間子供 SOS ダイヤル	0 1 2 0 - 0 7 8 - 3 1 0 (24 時間) ※相談窓口PR動画「君は君のままでいい」 https://youtu.be/CiZTk8vB26I
子どもの人権 1 1 0 番	0 1 2 0 - 0 0 7 - 1 1 0 (平日 8 : 30 ~ 17 : 15)
佐賀こころの電話	0 9 5 2 - 7 3 - 5 5 5 6 (平日 9 : 00 ~ 16 : 00)
佐賀県自殺予防夜間相談電話	0 1 2 0 - 4 0 0 - 3 3 7 (毎日 23 : 00 ~ 5 : 00)
佐賀いのちの電話	0 9 5 2 - 3 4 - 4 3 4 3 (24 時間)
ヤングテレホン	0 1 2 0 - 2 9 - 7 8 6 7 (平日 8 : 30 ~ 17 : 15) (佐賀県警察少年サポートセンター)
チャイルドライン 【18 歳までの子ども専用】	0 1 2 0 - 9 9 - 7 7 7 7
よりそいホットライン	0 1 2 0 - 2 7 9 - 3 3 8
児童相談所虐待対応ダイヤル	1 8 9
電 話 相 談 ・ 来 所 相 談	
佐賀県精神保健福祉センター	0 9 5 2 - 7 3 - 5 0 6 0 (平日 8 : 30 ~ 17 : 15)
佐賀県教育センター	0 9 5 2 - 6 2 - 2 1 8 9 (電話相談専用ダイヤル) (平日 8 : 30 ~ 17 : 00)
保健福祉事務所 ○佐賀中部保健福祉事務所 ○鳥栖保健福祉事務所 ○唐津保健福祉事務所 ○伊万里保健福祉事務所 ○杵藤保健福祉事務所	(いずれも、平日 8 : 30 ~ 17 : 15) 0 9 5 2 - 3 0 - 1 6 9 1 0 9 4 2 - 8 3 - 3 5 7 9 0 9 5 5 - 7 3 - 4 1 8 7 0 9 5 5 - 2 3 - 2 1 0 1 0 9 5 4 - 2 2 - 2 1 0 5
SNS 等による相談	
ネット検索 厚生労働省 SNS 相談 	
生きづらびっと	LINE @yorisoi-chat 月・金 11 : 00 ~ 22 : 30 (22 : 00 まで受付) 水・土 11 : 00 ~ 16 : 30 (16 : 00 まで受付) 火・木・日 17 : 00 ~ 22 : 30 (22 : 00 まで受付) 
こころのほっと チャット	LINE  ツイッター  フェイスブック  チャット @kokorohotchat 第1部 毎日 12:00 ~ (15:00 まで受付) 第2部 毎日 17:00 ~ (20:00 まで受付) 第3部 毎日 21:00 ~ (23:00 まで受付)
あなたの いばしょ	オンラインのチャット相談 (24 時間) https://talkme.jp/ 