

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

新型コロナウイルスの感染が拡大する中で、「家族が病気になったら…」と不安になったり、学校に行かないといういつもと違う生活でイライラしたり、悲しい気持ちになったりすることがあるかもしれません。保護者の方も日常とは違う生活の中で、心配や不安が大きくなることもあるかもしれません。

そんな時は一人で抱え込まずに、まずは身近な人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少し楽になります。まわりに相談できる人がいない、相談しにくいと感じる人は各種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。

#### 【心の相談窓口】

- 心のテレホン 0952-30-4989 (24 時間)
- いじめホットライン 0952-27-0051 (24 時間)
- 24時間子供 SOS ダイアル 0120-078-310 (24 時間)
- 子どもの人権110番 0120-007-110 (平日8:30~17:15)
- 佐賀こころの電話 0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
- 佐賀県精神保健福祉センター 0952-73-5060 (平日8:30~17:15)
- 保健福祉事務所 佐賀中部保健福祉事務所 0952-30-1691  
唐津保健福祉事務所 0955-73-4187
- 佐賀県自殺予防夜間相談電話 0120-400-337 (毎日 23:00~5:00)
- 佐賀いのちの電話 0952-34-4343 (24 時間)
- 佐賀県教育センター電話相談専用ダイヤル) 0952-62-2189
- ヤングテレホン佐賀県警察少年サポートセンター) 0120-29-7867 (平日8:30~17:15)

○ SNS相談（ネット検索）厚生労働省 SNS相談  