

じどうせいと
児童生徒のみなさんへ ほごしや 保護者のみなさんへ

(別添4)

さがけんきょういくちょうがっこうきょういくかせいとしえんしつ
佐賀県教育庁学校教育課生徒支援室

がっこう かてい せいかつ なや ふあん おも
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3年11月更新)

電話相談 (でんわそうだん)			
こころ 心のテレホン	0952-30-4989	じかん (24時間)	
いじめホットライン	0952-27-0051	じかん (24時間)	
じかんこども 24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310	じかん (24時間)	※相談窓口PR動画「君は君のままでいい」 https://youtu.be/CiZTk8vB26I
じんけん 子どもの人権110番	0120-007-110	ひいじつ (平日8:30~17:15)	
さが 佐賀こころの電話	0952-73-5556	ひいじつ (平日9:00~16:00)	
さがけんじきつよぼうやかんそうだんでんわ 佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337	まいにち (毎日23:00~5:00)	
さが 佐賀いのちの電話	0952-34-4343	じかん (24時間)	
ヤングテレホン	0120-29-7867	ひいじつ (平日8:30~17:15)	さがけんけいきつしょうねん (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】	0120-99-7777		
よりそいホットライン	0120-279-338		
じどうそうだんじょぎやくたいたいおう 児童相談所虐待対応ダイヤル	189		
電話相談 (でんわそうだん) ・ 来所相談 (らいしょそうだん)			
さがけんせいしんほけんふくし 佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	ひいじつ (平日8:30~17:15)	
さがけんきょうういく 佐賀県教育センター	0952-62-2189	でんわそうだんせんよう (電話相談専用ダイヤル) (平日8:30~17:00)	
ほけんふくしじむしょ 保健福祉事務所 ○佐賀中部 (さがちゅうぶ) 保健福祉事務所 ○鳥栖 (とす) 保健福祉事務所 ○唐津 (からつ) 保健福祉事務所 ○伊万里 (いまり) 保健福祉事務所 ○杵藤 (きとう) 保健福祉事務所	0952-30-1691 0942-83-3579 0955-73-4187 0955-23-2101 0954-22-2105	ひいじつ (いずれも、平日8:30~17:15)	
SNS等による相談 (そうだん)	ネット検索	厚生労働省 SNS相談	🔍👉
い 生きづらびっと	LINE @yorisoi-chat 月・火・木・金・日 17:00~(22:00まで受付) 水 11:00~(16:00まで受付)	うけつけ 	
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 每日 17:00~(20:00まで受付) 第3部 每日 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/		

こんなことで、悩んでいませんか？



ひとりで悩まず、相談してみませんか？

秘密は厳守します。安心してご相談ください。

相談無料

✿ 思春期こころの相談（精神科医の相談）

*毎月第3火曜日（午後）・第4金曜日（午後）

*予約制 ⇒ 電話 0952-73-5060 平日（9:00～16:45）

✿ 電話相談・来所相談（公認心理師・保健師等の相談）

*電話相談 ⇒ 平日 9:00～16:45

*来所相談は予約制

予約はこちらまで ⇒ 電話 0952-73-5060

平日 9:00～16:45

✿ 佐賀こころの電話 電話 0952-73-5556

*平日 9:00～16:00

✿ こころの電話統一ダイヤル 電話 0570-064-556

*平日 9:00～16:00

<お問い合わせ先>

佐賀県精神保健福祉センター

住所 佐賀県小城市小城町 178-9 電話 0952-73-5060

HP アドレス <http://www.pref.saga.lg.jp/list02684.html>



このようなことで、悩んでいませんか？
お話しすることで問題解決の糸口がみつかるかもしれません。



なんとなく心や体が重たい、つらい

◎精神保健福祉センター 0952(73)5060

◎保健福祉事務所

佐賀中部保健福祉事務所	0952 (30) 1691
鳥栖保健福祉事務所	0942 (83) 3579
唐津保健福祉事務所	0955 (73) 4187
伊万里保健福祉事務所	0955 (23) 2101
杵藤保健福祉事務所	0954 (22) 2105

◎佐賀県子ども・若者総合相談センター 0952 (97) 8246

生きていることが
つらい、消えてしま
いたいと思ったら



2023年7月現在 精神保健福祉センター作成

家族や友達、学校、進路などの悩み

365日24時間

◎いじめホットライン

(小・中・高校生及び保護者)

0952 (27) 0051

0120 (007) 110

0120 (078) 310

◎こどもの人権 110番

◎24時間子供 SOS ダイヤル

◎心のテレホン (小・中・高校生及び保護者)

0952 (30) 4989

◎ヤングテレホン

0120 (29) 7867

365日24時間

◎市町

市町においても「心の健康」についての支援を行っています。各市町の保健センター等にお尋ねください。

性に関する相談

性被害にあったら
すぐに！

◎性暴力救援センター・さが さが mirai

0952 (26) 1750

◎アバンセ女性総合相談 0952 (26) 0018

◎アバンセ男性総合相談 080 (6426) 3867

◎LGBT に関する相談 090 (1926) 8339

◎LINE、チャットでも
相談ができます



ひとりで悩んでいませんか？
誰にも知られず話せる場所があります

