

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や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

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 (24時間)
いじめホットライン	0952-27-0051 (24時間)
24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310 (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)
ヤングテレホン	0120-29-7867 (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】	0120-99-7777
よりそいホットライン	0120-279-338
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 (らいしよそうだん)	
佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060 (平日8:30~17:15)
佐賀県教育センター	0952-62-2189 (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(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	(いずれも、平日8:30~17:15) 0952-30-1691 0942-83-3579 0955-73-4187 0955-23-2101 0954-22-2105
SNS等による相談(そうだん)	
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)
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/

こんなことで、悩んでいませんか？

すっきり眠れない、
食欲がわかない…

友だちに
なじめない、学校に
行きたくない

イライラして、
考えがまとまらない

人の目が気になり、
過度に緊張してしまう…



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

◎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



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

◎いじめホットライン

(小・中・高校生及び保護者)

0952 (27) 0051

◎こどもの人権 110 番

0120 (007) 110

◎24 時間子供 SOS ダイアル

0120 (078) 310

◎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



365 日 24 時間



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

