



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。

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
- ◎子供の人権 110 番 0120(0007)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

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

◎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

◎LGBTに関する相談 090 (1926) 8339

◎LINE、チャットでも
相談ができます



2022年8月現在 精神保健福祉センター作成

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



「こころの
ほっとチャット」

@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)

LINE



ツイッター フェイスブック



チャット

