

## 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、一人で悩みや不安を抱えていませんか。また、新型コロナウイルスの感染拡大が収まらない中で、「感染するかもしれない」「家族が病気になったら…」という心配や不安などはありませんか。

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。

保護者の方も、お子様のことで心配なことなど、御相談ください。

## 【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
  - 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  
(いずれも、平日8:30~17:15)
- 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)
- チャイルドライン (18歳までの子ども専用) 0120-99-7777
- 児童相談所虐待対応ダイヤル 189
- SNS相談 (ネット検索) 厚生労働省 SNS相談  