

じどうせいと ほごしゃ
児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ

さがけんきょういっくちやうがっこうきょういっくせいとしえんしつ
 佐賀県教育庁学校教育課生徒支援室

がっこう かてい せいめつ
 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、しんぱいごと ふあん きも だれ そうだん
 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すか。

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。

ほごしゃ かた こさま しんぱい
 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4年3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「君は君のままでもいい」 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	(いずれも、平日8:30~17:15)
○佐賀中部(さがちゅうぶ) 保健福祉事務所	0952-30-1691
○鳥栖(とす) 保健福祉事務所	0942-83-3579
○唐津(からつ) 保健福祉事務所	0955-73-4187
○伊万里(いまり) 保健福祉事務所	0955-23-2101
○杵藤(きとう) 保健福祉事務所	0954-22-2105
SNS等による相談 (そうだん)	
	ネット検索 厚生労働省 SNS相談
生きづらびっと	LINE @yorisoi-chat 月・金 11:00~22:30 (22:00まで受付) 水・土 11:00~16:30 (16:00まで受付) 火・木・日 17:00~22:30 (22:00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)
あなたのいばしよ	オンラインのチャット相談 (24時間) https://talkme.jp/