

# じどうせいと 児童生徒のみなさんへ ほごしゃ 保護者のみなさんへ

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






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、しんぱいごと ふあん きも だれ そうだん かみ  
 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  
 みはな ころ ころ らく そうだん そうだん かん  
 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  
 ときは とき つぎ そうだんまどぐち りよう なにげ かいわ ころ お つ  
 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 そうだん  
 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。

## そうだんまどぐち 【こころの相談窓口】

こうしん  
 (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) (じかん)
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」 <a href="https://youtu.be/CiZTk8vB26I">https://youtu.be/CiZTk8vB26I</a>
子どもの人権110番	0120-007-110 (平日8:30~17:15) (へいじつ)
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) (まいにち)
佐賀いのちの電話	0952-34-4343 (24時間) (じかん)
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) (さがけんけいさつしょうねん)
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 (らいしょそうだん)	
佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060 (平日8:30~17:15) (へいじつ)
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) (でんわそうだんせんよう)
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) (へいじつ) 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)	
<div> <div>ネット検索</div> <div>厚生労働省 SNS相談</div> </div>	
生きづらびっと	<div>LINE @yorisoi-chat</div> <div>月・金 11:00~22:30 (22:00まで受付)</div> <div>水・土 11:00~16:30 (16:00まで受付)</div> <div>火・木・日 17:00~22:30 (22:00まで受付)</div> 
こころのほっとチャット	<div>LINE ツイッター フェイスブック チャット</div> <div>@kokorohotchat</div> <div>第1部 毎日 12:00~(15:00まで受付)</div> <div>第2部 毎日 17:00~(20:00まで受付)</div> <div>第3部 毎日 21:00~(23:00まで受付)</div>    
あなたのいばしょ	<div>オンラインのチャット相談 (24時間)</div> <div><a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a></div> 