

じどうせいと ほごしや  
**児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ**

さがけんきょういくちやうがっこうきょういुक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、しんばいごと 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かか  
 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  
 みはな ころ ちやく そうだん  
 を話すことで心がすこし楽になります。まわり相談できる人がいない、相談しにくいと感じ  
 るとき つぎ そうだんまどぐち りやう なにげ かいわ ころ おつ  
 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。

ほごしや かた こさま しんばい 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。

**【こころの相談窓口】**

(令和4年11月こうしん更新)

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) <small>じかん</small>
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 <small>じかんこども</small>	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 <small>じんけん ばん</small>	0120-007-110 (平日8:30~17:15) <small>へいじつ</small>
さが 佐賀こころの電話 <small>でんわ</small>	0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
さがけんじさつよぼうやかんそうだんでんわ 佐賀県自殺予防夜間相談電話 <small>まいにち</small>	0120-400-337 (毎日23:00~5:00)
さが 佐賀いのちの電話 <small>でんわ</small>	0952-34-4343 (24時間) <small>じかん</small>
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) <small>さがけんけいさつしょうねん</small>
チャイルドライン 【18歳までの子ども専用】 <small>さい せんよう</small>	0120-99-7777
よりそいホットライン	0120-279-338
じどうそうだんじよぎやくたいたいおう 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)	
さがけんせいしんほけんふくし 佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060 (平日8:30~17:15) <small>へいじつ</small>
さがけんきょういुक 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) <small>でんわそうだんせんよう</small>
ほけんふくしじむしょ 保健福祉事務所	(いずれも、平日8:30~17:15) <small>へいじつ</small>
○佐賀中部 (さがちゆうぶ) 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 <small>けんさく</small>	厚生労働省 SNS相談 <small>こうせいろうどうしやう</small>
スクールサイン <small>せんよう</small> 【生徒専用】 <small>せいとせんよう</small>	専用のWebページ (24時間) <small>じかん</small> ※県内の県立高等学校、中学校及び特別支援学校(中学部、高等部)の生徒のみ利用可能 ※学校から生徒に配布されているカードの二次元コードやURLからアクセスできます。
いきづらびっと	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) <small>そうだん じかん</small> <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a> 