

# 児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ

佐賀県教育委員会事務局学校教育課生徒支援室

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、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。

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5年12月更新)

電話相談	
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「君は君のままがいい」 <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)
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
外国人のための人権相談【法務省】 (Human Rights Counseling for Foreigners)	0570-090911 (平日9:00~17:00) <a href="https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a>
電話相談・来所相談	
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	
SNS等による相談	
ネット検索 <input type="text" value="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 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) 早朝 月曜 04:00~(06:00まで受付)
あなたのいばしょ	オンラインのチャット相談 (24時間) <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>
SNS人権相談	アカウント名：SNS人権相談 検索ID：@snsjinkensoudan