



# 文部科学省

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えます。受験等の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。

あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみてください。

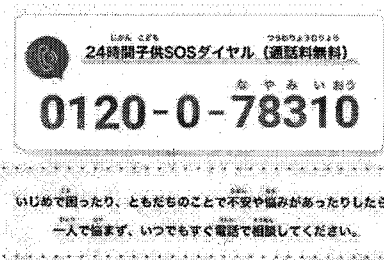
## 電話やメール、ネット等の相談窓口

### 相談窓口の紹介動画

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/CiZTr8vB2GI>



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotcu/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotcu/seitoshidou/06112210.htm)



令和4年3月  
文部科学大臣 末松 信介

# 児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ

(別添2)

## 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、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。

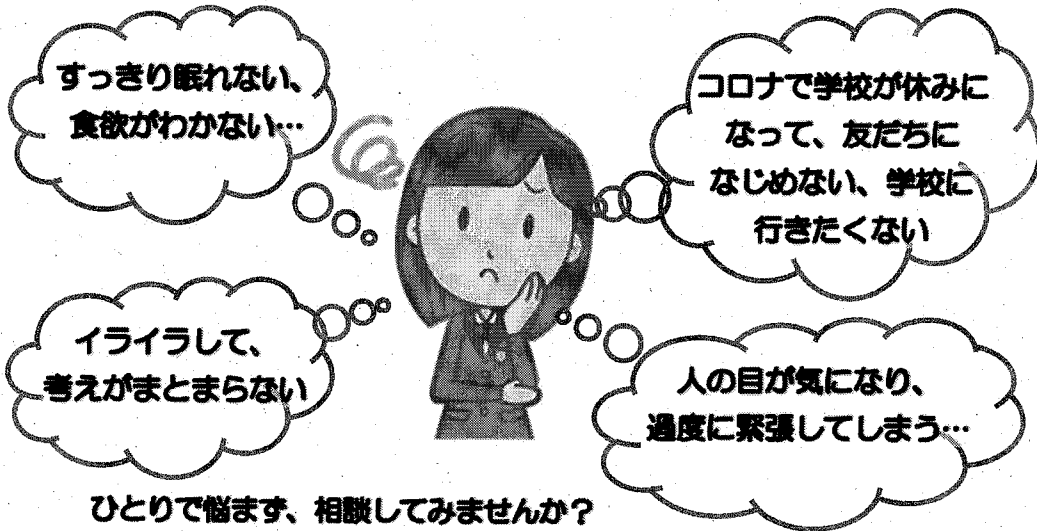
保護者の方も、お子様のことで心配なことなど、ご相談ください。

### 【こころの相談窓口】

(令和4年3月更新)

電 話 相 談	
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」 <a href="https://youtu.be/GiZTk8vB26I">https://youtu.be/GiZTk8vB26I</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
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 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> 

## こんなことで、悩んでいませんか？



ひとりで悩まず、相談してみませんか？  
秘密は厳守します。安心してご相談ください。

### ☆ 思春期ごろの相談（精神科医の相談）

\* 毎月第1木曜日（午後）・第3火曜日（午後）

\* 予約制

### ☆ 電話相談・来所相談（公認心理師・保健師等の相談）

\* 平日 8:30~17:15

\* 来所相談は予約制

電話相談・来所相談予約はこちらまで⇒ 電話 0952-73-5060

### ☆ 佐賀ごろの電話 電話 0952-73-5556

### ☆ ごごろの電話統一ダイヤル 電話 0570-064-556

\* 平日 9:00~16:00



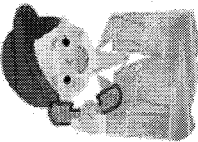
<お問い合わせ先>

佐賀県精神保健福祉センター

住所 佐賀県小城市小城町 178-9

電話 0952-73-5060

HP アドレス <http://www.pref.saga.lg.jp/list02684.html>



このようなことで、悩んでいらっしゃいませんか？  
お話しすることで問題解決の糸口がみつかるかもしれません。



## なんとなく心や体が重たい、つらい

◎精神保健福祉センター 0952(73)5060

### ◎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

◎佐賀県子ども・若者総合相談センター 0952 (97) 8246

生きていることが  
つらい、消えてしま  
いたいと思ったら

### ◎佐賀県自殺予防夜間相談電話

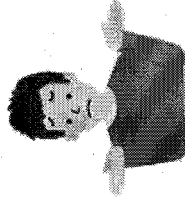
0120(400)337 (毎日23:00~5:00)  
◎佐賀いのちの電話 0952 (34) 4343

## 家族や友達、学校、進路などの悩み

### ◎いじめホットライン

(小・中・高校生及び保護者) 0952 (27) 0051  
◎子供の人權 110 番 0120(0007)110  
◎24 時間子供 SOS ダイヤル 0120 (078) 310

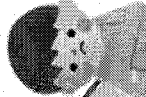
365 日 24 時間



### ◎心のテレホン (小・中・高校生及び保護者)

0952 (30) 4989  
◎ヤングテレホン 0120 (29) 7867

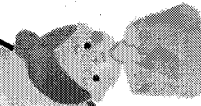
365 日 24 時間



性被害にあった  
らすぐに！

## 性に関する相談

◎性暴力救援センター・さが さが mirai 0952 (26) 1750  
◎アバンセ女性総合相談 0952 (26) 0018



## ひとりで悩んでいませんか？

誰にも知られず話せる場所があります

