

## 児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ

佐賀県教育庁学校教育課生徒支援室

新型コロナウイルスの感染が拡大する中で、「家族が病気になったら…」と不安になったり、学校に行かないといういつもと違う生活でイライラしたり、悲しい気持ちになったりすることがあるかもしれません。保護者の方も日常とは違う生活の中で、心配や不安が大きくなることがあるかもしれません。

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少し楽になります。まわりに相談できる人がいない、相談しにくいと感じる人は各種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。

## 【心の相談窓口】

- 心のテレホン 0 9 5 2 - 3 0 4 9 8 9 (24 時間)
- いじめホットライン 0 9 5 2 - 2 7 0 0 5 1 (24 時間)
- 24 時間子供 SOS ダイアル 0 1 2 0 - 0 7 8 - 3 1 0 (24 時間)
- 子どもの人権 1 1 0 番 0 1 2 0 - 0 0 7 - 1 1 0  
( 平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 )
- 佐賀こころの電話 0 9 5 2 - 7 3 - 5 5 5 6  
( 平日 9 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0 )
- 佐賀県精神保健福祉センター 0 9 5 2 - 7 3 - 5 0 6 0  
( 平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 )
- 保健福祉事務所  
佐賀中部保健福祉事務所 0 9 5 2 - 3 0 - 1 6 9 1  
鳥栖保健福祉事務所 0 9 4 2 - 8 3 - 3 5 7 9  
唐津保健福祉事務所 0 9 5 5 - 7 3 - 4 1 8 7  
伊万里保健福祉事務所 0 9 5 5 - 2 3 - 2 1 0 1  
杵藤保健福祉事務所 0 9 5 4 - 2 2 - 2 1 0 5  
( いずれも、平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 )
- 佐賀県自殺予防夜間相談電話 0 1 2 0 - 4 0 0 - 3 3 7  
( 毎日 2 3 : 0 0 ~ 5 : 0 0 )
- 佐賀いのちの電話 0 9 5 2 - 3 4 - 4 3 4 3 (24 時間)
- 佐賀県教育センター ( 電話相談専用ダイアル )  
0 9 5 2 - 6 2 - 2 1 8 9
- ヤングテレホン ( 佐賀県警察少年サポートセンター )  
0 1 2 0 - 2 9 - 7 8 6 7  
( 平日 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 )
- SNS 相談 ( ネット検索 ) [厚生労働省 SNS 相談](#) 🔍 📌