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

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2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「君は君のままでいい」 https://youtu.be/CiZTk8vB26I
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） https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
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） 〇佐賀県中部保健福祉事務所：0952－30－1691　〇鳥栖保健福祉事務所：0942－83－3579 〇唐津保健福祉事務所：0955－73－4187　〇伊万里保健福祉事務所：0955－23－2101 〇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 水・土 火・木・日	11:00～22:30（22:00まで受付） 11:00～16:30（16:00まで受付） 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） https://talkme.jp/		
SNS人権相談	アカウント名：SNS人権相談 検索ID：@snsjinkensoudan		