

# ひとりで悩まないで

あなたにとって一番よい方法を一緒に考えよう



いじめなど様々な悩みの相談は・・・

## 24時間子供SOSダイヤル

電話 **0120-0-78310**

(無料・24時間受付)

[ホームページはこちら](#)



不登校などの悩みの相談は・・・

## こころとからだのサポートセンター

(総合教育センター特別支援・相談課)

電話 **088-672-5200** (平日9時~17時)

[ホームページはこちら](#)



いじめ、体罰、不登校、虐待など  
人権問題の相談は・・・

## こどもの人権110番

電話 **0120-007-110**

(無料・24時間受付)

[ホームページはこちら](#)



児童虐待の相談は・・・

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

電話 **189** (無料・24時間受付)

[ホームページはこちら](#)



デートDVの相談は・・・

## DV共通相談ダイヤル

電話 **#8008** (24時間受付)

[ホームページはこちら](#)



性暴力の相談は・・・

## 性暴力共通相談ダイヤル

電話 **#8891** (24時間受付)

[ホームページはこちら](#)



## SNSを活用した相談窓口

### とくしま「生徒の心の相談」2024

- ★相談期間 令和6年4月26日～令和7年3月31日
- ★時間帯 18:00~21:30
- ★対象 公立中学校, 高等学校  
中等教育学校, 特別支援学校中学部  
・高等部の生徒



[LINEの友達登録はこちら](#)



## 厚生労働省のこころの相談窓口

### 「まもろうよこころ」

- ★あなたをサポートするさまざまな相談窓口を紹介します。
- ☎「電話で話したい」 → 悩みや年代によって選べる電話相談窓口を紹介します。
- ☎「SNSで話したい」 → LINEやオンラインチャットなどの相談窓口を紹介します。

[ホームページはこちら](#)

