

# 不安や悩みがあるときは・・・一人で悩まず、相談しよう。

島本町立第一中学校  
令和4年7月版

## こころの健康相談統一ダイヤル

こころの問題について、本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な相談窓口です。

**0570-064-556**

大阪府在住（大阪市、堺市を除く）の方  
月曜～金曜 9時30分～17時

**全国统一ダイヤル**

## チャイルドライン

問題解決を目的とせず、みなさんの「気持ち」を聴くことを大切にします。チャット相談もあります。

**0120-99-7777**

毎日 16時～21時



**NPO法人 チャイルドライン支援センター**

## 子どもの人権110番

いじめや虐待で辛い。でも、誰に相談していいかわからない。そんな苦しみを抱えていたら、お電話ください。

**0120-007-110**

月曜～金曜 8時30分～17時15分

**法務省**

## すこやかホットライン

学校における不適応、進路など様々な悩みに関する子ども専用の相談窓口です。

**06-6607-7361**

月曜～金曜 9時30分～17時30分

**大阪府教育センター**

## 子どもの悩み相談フリーダイヤル

こどもの悩み専用のフリーダイヤルです。悩みを24時間365日受け付けます。

**0120-7285-25**

365日 24時間

**大阪府中央子ども家庭センター**

## 24時間子供SOSダイヤル

いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、相談してください。

**0120-0-78310**

365日 24時間

**文部科学省**

## あなたのいばしょ

望まない孤独を防ぐために、あなたの声を聞かせてください。24時間365日、誰でも無料・匿名でチャット相談ができます。

**NPO法人  
あなたのいばしょ**



## よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。

**0120-279-338**

365日 24時間

**一般社団法人 社会的包摂サポートセンター**

## 関西いのちの電話

あなたが辛いとき、近くにいます。誰にも言えない気持ち、聞かせてください。

**06-6309-1121**

365日 24時間

**一般社団法人 日本いのちの電話連盟**

## こころの救急箱

身近な人に話せない。そんな気持ちを話してください。

**06-6942-9090**

月曜19時～火曜3時

木曜19時～22時

土曜19時～22時

**NPO法人 こころの救急箱**

