

ひとりで考えないでください
 疲れ果ててしまうから
 ひとりで胸にしまわないでください
 張り裂けてしまうから

令和2年度版

いま、悩んでいる君へ

まずは、あなたの身近にいて、あなたを大切に思い、いつもあなたを見守っている家族や先生、スクールカウンセラーに相談してみましょう。

また、専門のスタッフがいる相談機関が多数あり、あなたからの相談を待っています。

県総合教育センター 子ども教育相談室

子ども教育・子育て相談 24時間子供SOSダイヤル

TEL 0270-26-9200 フリーダイヤル 0120-0-78310

月～金曜日 9:00～17:00
 第2・第4土曜日 9:00～15:00
 ・祝日、年末年始は除きます

24時間対応
 通話料無料

県児童相談所

月～金曜日 8:30～17:15

中央 TEL 027-261-1000 西部 TEL 027-322-2498
 FAX 027-261-7333 FAX 027-322-5602

(北部支所)

TEL 0279-20-1010 東部 TEL 0276-57-6111
 FAX 0279-22-2277 FAX 0276-57-6175

児童相談所全国共通ダイヤル「189 (いちはやく)」

ぐんま高校生オンライン相談

5/20(水)～3/14(日)の毎週日曜日

【相談受付時間：18～21時】

- ・5/20(水)～27(水)、8/27(木)～9/1(火)、1/6(水)～10(日)の期間は毎日相談可。
- ・詳細は、別途配布するリーフレットを御覧ください。

LINEで、右のQRコードを読み取るか、
<https://lin.ee/cjEPqTm5>
 にアクセスして、友達登録を
 すると相談できます。



こころの健康センター

(こころの病気などの相談)
 TEL 027-263-1156

(ひきこもり支援センター
 専用ダイヤル)
 TEL 027-287-1121

月～金曜日
 (祝日及び年末年始を除く)
 9:00～17:00

こころの健康相談 統一ダイヤル

生きているのが辛いと思っ
 ている人・友人から死にたいと
 相談され悩んでいる人

TEL 0570-064-556

月～金曜日
 (祝日及び年末年始を除く)
 9:00～22:00

自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

毎月10日
 8:00～翌日8:00
 (24時間対応)

チャイルドライン

フリーダイヤル
 0120-99-7777

毎日 16:00～21:00
 金曜日 16:00～23:00

群馬いのちの電話

TEL 027-221-0783

毎日 9:00～24:00
 第2、第4金曜日(24時間)
 9:00～翌日9:00

こどもホットライン24

TEL 0120-783-884

携帯から 027-263-1100
 (365日24時間対応)

群馬県警察 少年サポートセンター

TEL 027-221-1616

月～金曜日
 (祝日を除く)
 8:30～17:15