

ひとり なや だ
一人で悩んでいるあなたへ ~SOSを出していいんだよ~



なや こころ つか とき
悩んだり、心が疲れてしまった時 どうしたらいいのかな？

- ①まずは気分をリフレッシュ..「スポーツや音楽、マンガなど好きなことに打ち込む」とか「気持ちを書いてみる」とか「深呼吸して、からだの力を抜こう」とか
- ②信頼できる誰かに相談する..たとえばスクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生
- ③まわりに話す人がいない時は、相談機関があるよ

令和5年7月現在

悩みの相談窓口	☎・メール・QRコード	電話相談時間	
こころの健康相談統一ダイヤル	おこなおう まもろうよ こころ 0570-064-556	げつ きん 月~金 祝日、年末年始除く	9:30~17:00
大阪府こころの健康総合センター こころの電話相談	06-6607-8814	げつ か もく きん 月火木金 祝日、年末年始除く	9:30~17:00
大阪府こころの健康総合センター 若者専用電話相談・わかぼちダイヤル	06-6607-8814	すい 水 祝日、年末年始除く	9:30~17:00
大阪府こどもの悩み相談 フリーダイヤル	なにわっこ にっこり 0120-7285-25	24時間・365日受付	
チャイルドライン (18歳までの子ども専用)	0120-99-7777 チャット相談 	まいにち 毎日12/29~1/3除く	16:00~21:00
大阪府岸和田子ども家庭センター	072-445-3977	げつ きん 月~金 祝日、年末年始除く	9:00~17:45
泉南市家庭児童相談室	072-485-1586	げつ きん 月~金 祝日、年末年始除く	9:00~17:30
子ども相談専用電話 (泉南市家庭児童相談室)	いま はなさな 0120-10-8737	げつ きん 月~金 祝日、年末年始除く	10:30~17:00
こころホットライン (泉南市立青少年センター)	072-484-3500 メール: seishonen-center@city.sennan.lg.jp	げつ ど 月~土 祝日、年末年始除く	9:00~17:30 メール相談は24時間窓口、 ただし、回答は後日
KIDS・子どもの相談窓口 (泉南市人権協会・市民交流センター内)	072-485-1401	まいしゅう すいようび 毎週 水曜日	15:30~17:30
子どもの人権110番	0120-007-110	へいじつ 平日	8:30~17:15

学校生活のこと・なんでも相談	☎・メール・QRコード	相談時間	
すこやか教育相談24	0120-0-78310	24時間・365日受付	
すこやか教育相談 LINE相談		まいしゅう にち もくようび 毎週 日~木曜日	19:00~22:00 受付は21:30まで
すこやか教育相談(すこやかホットライン) (子どもからの相談専用電話)	06-6607-7361 メール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	げつ きん 月~金 祝日、年末年始除く	9:30~17:30 メール相談は24時間窓口 設置、ただし、回答は後日
泉南市教育委員会指導課	072-483-3671	げつ きん 月~金 祝日、年末年始除く	9:00~17:30

児童虐待かもと思ったら… 児童相談所全国共通3桁ダイヤル	いちはやく 189	24時間・365日受付	
---------------------------------	--------------	-------------	--

