



中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。そんな時には、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないでください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口にああなたの悩みを話してみてください。

また、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、友達の不安や悩みを和らげることに繋がります。

「君は君のままでいい」

(相談窓口PR動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間受付
0120-0-78310



24時間受付
0120-0-78310












https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06i12210.htm

令和三年八月

文部科学大臣 萩生田 光一



子ども・若者の悩み相談窓口一覧

■SNSによる相談窓口

相談窓口名称	対象者	相談時間	LINE	Twitter	Facebook	チャット
よりそいチャット	だれでも	月・火・木・金・日曜日 17時から22時30分 (22時まで受付) 水曜日 11時から16時30分 (16時まで受付)	「生きづらびっと」友だち追加 ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと) 		—	
チャイルドライン	18歳までの人	毎週木・金・第3土曜日 16時から21時	—	—	—	
こころのほっとチャット	だれでも	毎日 第1部 12時から16時 (15時まで受付) 第2部 17時から21時 (20時まで受付) 毎月1回 最終土から日曜日 21時から6時 (5時まで受付) 7時から12時 (11時まで受付)	「こころのほっとチャット」 友だち追加 ID検索@kokorohotchat 			
10代20代の女性のためのLINE相談	10代・20代の女性	毎週月・水・木・金・土曜日 第1部 14時から18時 (17時30分まで受付) 第2部 18時30分から22時30分 (22時まで受付)	「10代20代の女の子専用LINE」 友だち追加 	—	—	—

子ども・若者の悩み相談窓口一覧

■Eメールによる相談窓口

相談窓口名称	対象者	アドレス	QRコード	備考
愛知県精神保健福祉センター メンタルヘルズ相談	だれでも	https://www.aichi-pref-email.jp/top.html		返信には10日ほどかかります
いのちの電話みんなの インターネット相談	だれでも	https://www.inochinodenwa-net.jp/		

■電話による相談窓口

相談窓口名称	対象者	電話番号	相談時間
チャイルドライン	18歳までの人	0120-99-7777	毎日 16時から21時 (無料)
24時間子どもSOSダイヤル	児童生徒とその保護者	0120-0-78310	毎日 24時間 (無料)
子どもの人権110番	—	0120-007-110	平日 8時30分から17時15分まで (無料)
教育相談こころの電話	青少年とその保護者	052-261-9671	毎日 10時から22時 (年末年始除く)
一般教育相談	児童生徒とその保護者 及び関係教職員等	0561-38-2217	平日 9時から17時 (祝日・年末年始を除く)
ヤングテレホン	20未満の人とその保護者	052-764-1611	平日 9時から17時 (祝日・年末年始を除く)
こころの健康相談統一ダイヤル	だれでも	0570-064-556	毎日 9時から16時30分
よりそいホットライン	だれでも	0120-279-338	毎日 24時間対応 (無料)
いのちの電話	だれでも	0120-783-556	毎月 10日 午前8時から翌日午前8時まで (無料)
名古屋いのちの電話	だれでも	052-931-4343	毎日 24時間対応
あいち自殺防止センター	だれでも	052-870-9090	毎週金曜 20時から23時 (年中無休)