

ひとりで悩んでいませんか？（相談機関の紹介）

長い間家にいるのでイライラ、モヤモヤがたまってきたり、不安になっている人はいませんか？

悩み事、心配、不安な気持ちは、ぜひ誰かに相談してください。

困ったことがあれば、学校に連絡してくださいね。（伊良波中学校 098-850-2791）

身近な人や学校にも相談できないときはひとりで悩まず下記の相談機関などに電話してください。

生徒向け

相談できるところ	電話番号など	受付時間など
24時間子どもSOSダイヤル	なやみいおう 0120-0-78310	★24時間365日受け付けています。 学校のことや家庭のことなど子どもの悩みすべて相談できます。 (お近の教育委員会の相談窓口につながります)
子どもの人権110番 （法務省）	0120-007-110 （フリーダイヤル）	★受付：月～金曜日 8時30分～17時15分 (お近ちかくの法務局につながります) 法律に詳しい相談員が話しを聞きます。秘密は守られます。
チャイルドライン (チャットでも相談できます)	0120-99-7777 https://childline.or.jp/ 	★電話受付：夕方4時～夜9時まで ★チャット相談はホームページで確認してください。 18歳までの子どもを対象にした相談窓口です。 名前を言わなくても相談ができ、秘密は守られます。
児童相談所 (全国共通ダイヤル)	いちはやく 189 (局番なし、そのままかかります)	★24時間、受け付けています。 (お近ちかくの児童相談所につながります) 名前を言わなくても相談ができ、秘密は守まられます。

保護者向け

相談できるところ	電話番号など	受付時間など
児童相談所 (全国共通ダイヤル)	いちはやく 189 (局番なし、そのままかかります)	★24時間受付 (お近くの児童相談所につながります) 虐待が疑われる時や子育ての悩みを相談したいときお電話ください。
こころの電話相談 (沖縄県総合精神保健福祉センター)	(098) 888-1450 通話料各自負担	★受付：月、水、木、金 (9時～11時半、13時～16時半) 心身の不調、学校のこと、家族関係等様々な相談にのってくれます。
DV相談+ （プラス）	0120-279-889 https://soudanplus.jp/	★電話受付時間：9:00～21:00 (4/29から24時間受付) ※メール相談（24時間受付） チャット相談（12:00～22:00）