

ひとりで悩まないで

あなたにとって一番よい方法を一緒に考えよう



いじめなどの悩みの相談は・・・

● 24時間子供SOSダイヤル

電話 **0120-0-78310**
(無料・24時間受付)

ホームページはこちら



不登校などの悩みの相談は・・・

● ところとからだのサポートセンター (総合教育センター特別支援・相談課)

電話 **088-672-5200** (平日9時~17時)

ホームページはこちら



いじめ、体罰、不登校、虐待など 人権問題の相談は・・・

● 子どもの人権110番

電話 **0120-007-110**
(平日8時30分~17時15分)

ホームページはこちら



児童虐待の相談は・・・

● 児童相談所虐待対応ダイヤル

電話 **189** (無料・24時間受付)

ホームページはこちら



SNSを活用した相談窓口

とくしま「生徒の心の相談」2022

- ★相談期間 令和4年5月1日~令和5年3月31日
- ★時間帯 18:00~21:30 (相談受付は21:00まで)
- ★対象 公立中学校、高等学校、中等教育学校
特別支援学校中学部・高等部の生徒

LINEの友達登録はこちら



厚労省のこころの相談窓口

「まもろうよ こころ」

- ★あなたをサポートするさまざまな相談窓口を紹介します。
- ☎「電話で話したい」 → 悩みや年代によって選べる電話相談窓口を紹介します。
- ☎「SNSで話したい」 → LINEやオンラインチャットなどの相談窓口を紹介します。

ホームページはこちら



心のセルフケア動画

「こころケアちゃんねる じぶんメンテ」

★動画のテーマ

- ① 「ストレスとその解消法」
- ② 「心と体の元気について」
- ③ 「アンガーマネジメントについて」

※【小学生用】【中・高校生】を配信します。
「徳島県総合教育センターホームページ」
「YouTube徳島県公式チャンネル」より配信



相談窓口の紹介動画

「君は君のままでいい」

★児童生徒向けの相談窓口を紹介する
アニメーション動画です。

「YouTube文部科学省公式
チャンネル」より配信

