






## 安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、  
ひとりで抱え込まず話してみませんか。  
誰に相談したらよいか困ってしまったら・・・  
安心して話せる場所があります。

-  自分の名前や学校名を言わなくてもOK
-  話を聞いてもらいたい・・・だけでもOK
-  内緒で学校や親に連絡することはありません
-  話し中の時は、時間をおいてからかけ直してね





 年中無休  24時間  通話無料



### 24時間子供SOSダイヤル

 0120-0-78310


 365  24h  ¥0

### こどもホットライン24



 0120-783-884  365  24h  ¥0

携帯電話 027-263-1100  365  24h


### チャイルドライン

 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時

 365  ¥0 ※チャット相談もあります

### こころの健康相談統一ダイヤル

 0570-064-556

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～午後10時  
※通話料のほか利用料がかかります