

家族のケアに悩んだときは

毎日、学校生活と家族のケアをがんばっているあなたも、時には、ケアをつらいと感じたり悩んだりすることもあると思います。

そのつらい気持ちをがまんしたり、悩んでいることを誰にも打ち明けられないと、気持ちが暗くなってしまうですね。

そんな時は、信頼できる大人や友人に相談してみてください。きっとあなたの気持ちに寄り添って、きっと一緒に考えてくれる人が必ずいます。

近くに相談できる大人がいなくても、あなたの悩みや不安を聞いてくれる相談先がありますので、何かあれば、以下の相談先に気軽に相談してください。

相談の種類	電話できる日時	窓口の名前	電話番号
悩み全般	毎日24時間対応 (通話料無料)	児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783
悩み全般	毎日24時間対応	児童家庭支援センター	0835-26-1152(海北) 0836-65-1188(清光) 083-250-8721(紙風船) 0834-25-0605(ぼけっと) 0827-28-5516(はるか)
悩み全般	毎日16時～21時	チャイルドライン	0120-99-7777
勉強、学校生活など	平日8:30～17:15	ふれあい総合テレホン	083-987-1240
非行問題、家庭、ネットに関する悩みなど	毎日24時間対応 休日・夜間は、当直の警察官が対応	ヤングテレホン・やまぐち (警察本部 少年課内)	0120-49-5150 083-925-5150
心や体に危険を感じることなど	毎日24時間対応	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310
思春期の体のこと	毎日9:30～16:00 (祝日は休み)	思春期ほっとダイヤル	0835-24-1140
心の問題について	平日9:00～11:30 13:00～16:30 (土・日・祝日は休み)	心の健康電話相談	083-901-1556