

がんばっているみんなへ たいせつなおねがい

自分や家族のことで、不安になったり、悩んだりして、いろいろなことをがまんしていませんか。

がまんしたり、心配なことが続くと、疲れてしまいますね。

ずっとがまんすることが続くと、皆さんも、みなさんの家族も、ときどきイライラしているかもしれませんね。

もし、みんなの家族のイライラが強すぎて、困ってしまったら、一人で悩まず、誰かに相談しましょう。

何かあれば、下記の連絡先まで、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 虐待のこと | 毎日24時間対応 (通話料無料) | 児童相談所虐待対応ダイヤル | 189(いちはやく) |
| 悩み全般 虐待のこと | 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 |