

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	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:00	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