

# 心のモヤモヤ...どこに相談したらよいだろう？(相談先ガイド)

【ポイント1】  
モヤモヤは誰かに話すことで緩和される作用があります。  
「スッキリ！」

【ポイント2】  
相談のメリット(意味)は問題解決だけに限りません。  
「ホッとした」

心がモヤモヤする

いいえ

自分なりの悩み解決法を続けましょう



はい

対面で身近な人に話したい

いいえ

はい

相手の声を聞いて話したい

いいえ

スマホやPCを使って相談



## 【学校】

【悩みごと全般】

- ◆ 日常生活の頑張りを良く知っています。
- ・ 様々な立場の先生とすぐに話せる
- 担任
- 保健室
- スクールカウンセラー など

## 【家族】

【悩みごと全般】

- ◆ 小さい頃からの様子を良く知っています。
- ・ いつでも相談
- 親
- 兄弟、姉妹
- 親戚 など (地域の方)
- (習い事の先生)

## 【友人】

【悩みごと全般】

- ・ 同世代の目線からアドバイス
- クラスメイト
- 先輩
- 後輩
- 幼馴染
- 習い事の仲間 など

電話を使って相談



夜中でもすぐに話したい

はい

いいえ

【STANDBY】  
(柏市教育委員会)



【いじめ、全般】

- ・ 匿名相談アプリ
- ・ スマホやクロームブックの学習メニューからアクセス可
- ・ 小6～高3対象
- ※アクセスコード必要

【いじめeメール相談】  
及び通報  
(柏市少年補導センター)



【いじめ、学習】

- ◆ 返事には2～4日かかることがあります。
- ・ 小中高生対象

【SNS相談@ちば】  
(子どもと親のサポートセンター)



【いじめ、全般】

- ・ LINEアプリ
- ・ 火、木、日曜日 18:00～22:00
- ・ 中高生対象
- ※QRコードを読み取り、「友だち追加」

【ポイント3】  
特化した項目もありますが、どの相談先も悩み全般を聞いて一緒に考えます。



【ポイント4】  
ここに書かれていない相談窓口も活用してください。

【24時間子供 SOSダイヤル】  
(文部科学省)

0120-0-78310

【友人、家庭】

- ◆ 一人で悩まず、いつでもすぐに相談してください。
- 「なやみ言おう」



【千葉いのちの電話】  
(日本いのちの電話連盟)

043-227-3900

【いのち】

- ◆ あなたの心の想いや悩みを聞かせてください。
- ◆ いかなる宗教、思想、信条、国籍、性別などに偏りません。



【よりそいホットライン】  
(社会的包摂サポートセンター)

0120-279-338

【LGBTQ、性暴力】

- ◆ どんな人の、どんな悩みにも寄りそって、解決する方法を探します。
- ・ 外国語相談あり 10:00～22:00
- ・ ガイダンスに従って内容を選択



【ヤング・テレホン】  
(千葉県警察少年センター)

0120-783-497

【犯罪被害、非行】

- ◆ 一人で悩んでいるととても苦しくなります。そっと私たちに話してください。
- ・ 警察庁の窓口
- ・ 専門的な立場からアドバイス
- ・ 月～金曜日 9:00～17:00 (祝祭日を除く)

【子どもの人権 110番】  
(法務省)

0120-007-110

【人権、虐待】

- ◆ 子どもの発する信号をいち早くキャッチし、解決に導きます。
- ・ 月～金曜日 8:30～17:15



【少年相談】  
(柏市少年補導センター)

04-7164-7571

【ネットラブル、非行】

- ◆ ネット上に悪口を書かれた、家出の相談も受け付けます。
- ・ 月～金曜日 8:30～17:15 (土、日曜日、祝日、年末年始は休み)



【やまびこ電話相談】  
(やまびこ相談員)

0120-66-3741

【ネットラブル、非行】

- ◆ 健康、学校・進路に困ったり悩んだら、なんでも相談してください。
- ・ 月～金曜日 13:00～19:00 (土、日曜日、祝日、年末年始は休み)



※アプリ、メール相談は24時間年中送信可、ただし返信は数日かかる場合があります。