

# う～ん。。。なんだか モヤモヤするなあ。。。



ふゆ むか き も お こ  
冬を迎えて「気持ちが落ち込むなあ。。。」

せいせき しんろ しんぱい  
「成績や進路が心配だなあ。」

えすえぬえす わるぐち か  
「SNSで悪口を書かれている…どうしよう。」など  
なんだかモヤつとする

千葉県子どもと親のサポートセンター  
マスコットキャラクターこさほん

とき だれ

き も

は な

## そんな時は、誰かにその気持ちを話してみよう！



### えすえぬえす そうだん **SNS相談**

千葉県子どもと親のサポートセンター  
マスコットキャラクターこさほん

らい いん そうだん しょう  
LINEで相談。小(4~6年)中高生が対象  
まいしゅうか よう び もくよう び にちよう び  
毎週火曜日、木曜日、日曜日18:00~22:00  
※1/4(日)~1/12(月)は毎日相談を受け付けます。

「SNS相談@chiba」を「友だち追加」



### ワンストップ・ オンライン相談

す ー む そ う だ な へ い じ つ  
Zoomで相談。平日9:00~17:00  
かお だ おんせい す ほ う  
顔を出さずに音声でもチャットでも好きな方  
そ う だ な で相談できます。  
※12/29(月)~1/2(金)の年末年始期間中の相談は、  
きゅうし 休止させていただきます。

ホームページから予約できます



### でんわ そ う だ な **電話相談**

でんわ そ う だ な じ か く う つ  
電話で相談。24時間受け付けています。  
・電話相談フリーダイヤル  
・24時間子供SOSダイヤル(全国共通)

0120-415-446  
0120-0-78310



### そ う だ な **メール相談**

そ う だ な け い めい  
メールで相談。件名に「相談」と入れてください。  
saposoudan@chiba-c.ed.jp  
※サポートセンターからの返信は、数日かかることがあります。



ちばけんこ

千葉県子どもと親のサポートセンター

おや

