



ひとりで抱えないで、 いつでも相談して

NEW

SNS相談「なら Cocoro ライン」



で「友だち登録」してね！

★相談窓口 <悩み・心配事を相談員に相談できるよ>

- ・期 間 令和4年8月24日～9月6日、令和5年1月4日～1月17日
- ・対応時間 17:00～22:00（受付終了は21:30）

★「学校へ知らせる」書込み窓口 <自分や友だちの悩み・心配事を学校に届けられるよ>

※相談員との相談はできません（書込み後の返信はありません）

- ・期 間 令和4年8月24日～令和5年3月31日（24時間対応）

★「なら Cocoro レター」（教育研究所カウンセラー発信）が届くよ。

PCからもOK

※ LINE を利用していない人は、『<https://pref-nara.school-sign.jp/>』から相談できるよ。



メール相談「悩み なら メール」

学校・家庭・友だち・進路…。

悩みがあればQRコードに

スマートフォンを！

相談員からの返信を受信できるように設定しておいてね。

（返事には5日ほどかかることもあるよ。）

soudan@soudan-nara-mail.jp



ヤングケアラー専用相談窓口

「ヤングケアラー」って知っていますか？

家族にケアを要する人がいて、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートをしている18歳未満の子どものことです。

詳しくは <https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>

困っていたり、悩んでいたいたら、このアドレスに相談してね。

young-mirai@e-net.nara.jp

24時間受付・年中無休でああなたの悩みに寄り添います。

（平日9時～17時以外は「奈良ののちの電話」に転送）

「24時間子供SOSダイヤル」

な や み い お う

0120-0-78310 **通話料無料**

電話教育相談「あすなるダイヤル」

こ こ ろ す っ き り

0744-34-5560 **通話料有料**