



ひとりで抱えないで、  
いつでも相談してね。

# SNS相談「なら Cocoro ライン」

LINE 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 ①基本相談日 → 日曜、月曜、水曜、金曜【5/1(水)以降】  
※ただし、祝日及び12/29(日)～1/3(金)を除く

この期間は  
毎日相談  
できるよ

②集中相談期間 → I 5/5(日)～5/8(水)  
II 8/30(金)～9/2(月)  
III 1/5(日)～1/8(水)

・相談時間 18:30～22:00 (受付終了は21:30)



<なら Cocoro レター>



「なら Cocoro レター」(教育研究所カウンセラー便り)が届くよ。

## 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、悩んでいたりしたら、このアドレスに相談してね。

young-mirai@e-net.nara.jp

24時間受付・年中無休であなたの悩みに寄り添います。

(平日9時～17時以外は「奈良いのちの電話」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