# 相談窓口案内

**中・高校生用**

# ひとりで抱えないで、
# いつでも相談してね。

## 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！

**soudan@soudan-nara-mail.jp**

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。）

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」

**０１２０－０－７８３１０**（なやみいおう）　通話料無料

## 電話教育相談 「あすなろダイヤル」

**０７４４－３４－５５６０**（こころすっきり）　要通話料

奈良県立教育研究所　教育支援部