



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！

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/](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

S N S 相談「なら Cocoro ライン」



で「友だち登録」してね！

★「なら Cocoro レター」（教育研究所カウンセラー発信）が届くよ。

★相談対応期間（年に2回設定）のお知らせが届くよ。

★メール相談や電話教育相談にもワンタッチでアクセスできるよ。



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「奈良いのちの電話」に転送)

「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310 **通話料無料**

電話教育相談「あすなるダイヤル」

0744-34-5560 **通話料有料**