



中学生支援サイト  
『Dear Park』  
高校生支援サイト  
『Dear Seeker』  
からも入れるよ★

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・・・。

悩みがあれば右の QR コードから

アクセスしてね！

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/stf/young-carer.html>

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

## 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。
- ★相談窓口や相談期間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」

0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0 **通話料無料**

### 電話教育相談「あすなるダイヤル」

0 7 4 4 - 3 4 - 5 5 6 0 **通話料有料**