

# 県民の皆様へ（知事メッセージ）

## ＜子どもたちへ＞

多くの学校では9月1日から新学期が始まります。

ところが苦しくてたまらない、どうしていいか分からないときは、一人で悩まず、御家族や先生、周りの友だちなど、信頼できる人に、気持ちを話してください。周りの人に話しづらいときは、相談窓口もあなたに寄り添ってくれます。悩みを打ち明けることは、決して恥ずかしいことではありません。あなたのつらい思いを受け止め、味方になってくれる信頼できる大人は必ずいます。

## ＜つらく苦しい思いをされている方へ＞

一人で、苦しい思いを抱え込まず、御家族や友人、職場の仲間など、あなたが信頼できる方に気持ちを伝えてください。

身近な人に話しづらい、あるいは、話ができる人が周りにいない方は、県やお住まいの市町村の相談窓口にご相談してください。

県では、電話やSNSでの相談窓口を設置しています。また、精神保健福祉センターや保健所で相談をお受けしています。

あなたは決して一人ではありません。あなたのつらい思いを打ち明けてください。あなたからの相談をお待ちしています。



# 子ども・若者の悩み相談窓口一覧

## ■SNSによる相談窓口

| 相談窓口名称              | 対象者        | 相談時間   | LINE   | Twitter  | Facebook   | チャット   |
|---------------------|------------|--|--|--|--|--|
| よりそいチャット            | だれでも       | 月・火・木・金・日曜日<br>17時から22時30分<br>(22時まで受付)<br>水曜日 11時から16時30分<br>(16時まで受付)  | 「生きづらびっと」友だち追加<br>ID検索@yorisoi-chat<br>(生きづらびっと)<br> |   | —  |   |
| チャイルドライン            | 18歳までの人    | 毎週木・金・第3土曜日<br>16時から21時  | —  | —  | —  |   |
| こころのほっとチャット         | だれでも       | 毎日<br>第1部 12時から16時<br>(15時まで受付)<br>第2部 17時から21時<br>(20時まで受付)<br>毎月1回 最終土から日曜日<br>21時から6時 (5時まで受付)<br>7時から12時 (11時まで受付) | 「こころのほっとチャット」<br>友だち追加<br>ID検索@kokorohotchat<br>    |  |  |  |
| 10代20代の女性のためのLINE相談 | 10代・20代の女性 | 毎週 月・水・木・金・土曜日<br>第1部 14時から18時<br>(17時30分まで受付)<br>第2部 18時30分から22時30分<br>(22時まで受付)                                      | 「10代20代の女の子専用LINE」<br>友だち追加<br>                    | —  | —  | —  |

## 子ども・若者の悩み相談窓口一覧

### ■Eメールによる相談窓口

| 相談窓口名称                     | 対象者  | アドレス  | QRコード   | 備考             |
|----------------------------|------|---|---|----------------|
| 愛知県精神保健福祉センター<br>メンタルヘルス相談 | だれでも | <a href="https://www.aichi-pref-email.jp/top.html">https://www.aichi-pref-email.jp/top.html</a> |  | 返信には10日ほどかかります |
| いのちの電話みんなの<br>インターネット相談    | だれでも | <a href="https://www.inochinodenwa-net.jp/">https://www.inochinodenwa-net.jp/</a>               |  |                |

### ■電話による相談窓口

| 相談窓口名称         | 対象者                    | 電話番号         | 相談時間                      |
|----------------|------------------------|--------------|---------------------------|
| チャイルドライン       | 18歳までの人                | 0120-99-7777 | 毎日 16時から21時（無料）           |
| 24時間子どもSOSダイヤル | 児童生徒とその保護者             | 0120-0-78310 | 毎日 24時間（無料）               |
| 子どもの人権110番     | —                      | 0120-007-110 | 平日 8時30分から17時15分まで（無料）    |
| 教育相談こころの電話     | 青少年とその保護者              | 052-261-9671 | 毎日 10時から22時（年末年始除く）       |
| 一般教育相談         | 児童生徒とその保護者<br>及び関係教職員等 | 0561-38-2217 | 平日 9時から17時（祝日・年末年始を除く）    |
| ヤングテレホン        | 20未満の人とその保護者           | 052-764-1611 | 平日 9時から17時（祝日・年末年始を除く）    |
| こころの健康相談統一ダイヤル | だれでも                   | 0570-064-556 | 毎日 9時から16時30分             |
| よりそいホットライン     | だれでも                   | 0120-279-338 | 毎日 24時間対応（無料）             |
| いのちの電話         | だれでも                   | 0120-783-556 | 毎月 10日 午前8時から翌日午前8時まで（無料） |
| 名古屋いのちの電話      | だれでも                   | 052-931-4343 | 毎日 24時間対応                 |
| あいち自殺防止センター    | だれでも                   | 052-870-9090 | 毎週金曜 20時から23時（年中無休）       |