



自分のことや家族のこと、ともだちや学校のこと・・・
どこに相談したらいいかわからない・・・
そんな心配や不安などの悩みがあったときは一人で悩まず
正しい相談機関にいつでも相談してくださいね。



●南会津町の子どもに関する相談窓口
南会津町こども家庭センター「えがおぶらす」
電話 0241-62-6170 メール egao@minamiaizu.org (メール作成QR)



◆SNSで相談する

- Mexミークス(運営：認定NPO法人 3 keys)
家族や学校・からだやこころ・お金・勉強
など、10代に必要な情報や自分の悩みに
あった相談先、居場所を探せるサイト。

- 子ども情報ステーション(運営：NPO法人ぶるすあるは)
 看護師・医師を中心としたチームが運営。
からだや心の不調をかかえる親とその
'子ども'の情報&応援サイト。
- あなたのいばしょチャット相談
(運営：特定非営利活動法人あなたのいばしょ)
24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも
無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。

- こころのほっとチャット相談
 (運営：東京メンタルヘルス・スクエア)
年齢、性別に関わらず、誰でも相談
利用できるチャット相談窓口。
- ユキサキチャット(運営：認定NPO法人D×P)
不登校や高校中退、引きこもり、生活の困窮
などの困難を抱えた10代がLINEで相談する
ことができる窓口。

- 親子のための相談LINE(運営：こども家庭庁)
 親子関係や子育ての不安や悩みを専門の
相談員が対応。匿名・秘密厳守。
- BONDプロジェクト
(運営：NPO法人BONDプロジェクト)
10代、20代の女性のためにLINE相談に
よる支援をしている。


◆電話で相談する

- #いのちSOS
(運営：NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)
「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」など、
そんな気持ちを受け止めて一緒に考えてくれる相談窓口。
・電話 0120-061-338 (フリーダイヤル・無料)
・実施日時 日・月・火・金・土 00:00~24:00
水・木 6:00~24:00

- よりそいホットライン
(運営：一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)
どんな人の悩みにもよりそって一緒に解決する方法を
探してくれる相談窓口。
・電話 0120-279-226 (フリーダイヤル・無料)
・実施日時 24時間対応

- チャイルドライン
(運営：NPO法人チャイルドライン支援センター)
18歳までの子どものための相談窓口。悩みごとは
もちろん、かかえている思いに耳を傾けてくれます。
・電話 0120-99-7777 (フリーダイヤル・無料)
・実施日時 毎日16:00~21:00

- こどもの人権110番(運営：法務局)
友達から「いじめ」にあって学校に行きたくない、家の人に
いやなことをされる、部活動で暴言・暴力を受けているなど
の相談窓口。
・電話 0120-007-110 (フリーダイヤル・無料)
・実施日時 月~金 8:30~17:15




★性被害、デートDVなどの
性暴力の相談窓口

年齢・性別は問いません。
プライバシーも秘密もしっかり
守られます。

- ①性犯罪・性暴力被害者のための
ワンステップ支援センター
電話 # 8 8 9 1
- ②性犯罪被害相談電話(警察)
電話 # 8 1 0 3
(男女共同参画局
相談先一覧)
- ③DV相談ナビ
電話 # 8 0 0 8
- ④DV相談プラス
電話 # 0 1 2 0 - 2 7 9 - 8 8 9
・メール相談・チャット相談
(DV相談プラス)
- ⑤Curetime
・性暴力チャット相談
(Curetime HP)



えがおぶらすスタッフからのおすすめアプリ

「おたすけことてん」10代むけ事典アプリ(無料)
(運営：NPO法人ぶるすあるは)
家が落ち着かないとか、大人に相談したくないとか...
10代のこどもが生活上直面する課題に必要な知恵を
'事典'として編集しているアプリ。*年齢問わず無料で
ダウンロードできます。

