

こころが疲れていると感じたら、一人で抱え込まずに、少しだけ勇気を出して、話してみませんか。周りには、あなたの思いを受け止めてくれる人が必ずいます。

## 困ったときの相談先

### 電話で相談したいとき

🌱 **チャイルドライン** (18歳までのこども専用)  
毎日 16:00~21:00 (年末年始は休み)

通話料無料

0120-99-7777

🌱 **こどもほっとダイヤル**  
(18歳までのこども専用)

毎日 13:00~21:00 (年末年始は休み)

通話料無料

0800-200-2555

🌱 **いのちの電話**

(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

毎日 16:00~21:00

毎月10日 8:00~翌8:00

フリーダイヤル・無料

0120-783-556

🌱 **#いのちSOS**

(特定非営利活動法人自殺対策支援センター  
ライフリンク)

毎日 0:00~24:00

フリーダイヤル・無料

0120-061-338

### SNSで相談したいとき

🌱 **子どもSNS相談みえ** (三重県教育委員会)

平日 17:00~22:00

LINEを使って相談できます。



※LINEの友だち登録につながります

🌱 **18歳以下の子どものためのチャット相談**  
(チャイルドヘルプラインMIEネットワーク)

ネット電話、チャット、つぶやきでの  
相談が可能です。



🌱 **生きづらびっと**

(特定非営利活動法人自殺対策支援センター  
ライフリンク)

SNSによる相談を行い、必要に応じて電話や対面による  
支援や居場所活動へのつながりも行います。

毎日 8:00~22:30

(22:00まで受付)

<https://www.lifelink.or.jp/>



※LINEの友だち登録  
につながります

🌱 **あなたのいばしょ**

(NPO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です。

<https://talkme.jp/>



## 菰野町

**健康福祉課** (こころの悩みや不安・不眠・対人関係などの相談)

059-391-1126

**子ども家庭課** (子育てや子どもに関する相談)

059-391-1124

**菰野町教育委員会教育課** (小・中学生のいじめや不登校などの相談)

059-391-1158

さがして  
ます  
心  
の  
声



悩まず  
誰かに相談

知らず知らずのうちにこころの疲れやストレスが溜まっていませんか。  
上のような症状に悩んでいたなら、一人で悩まず相談してみましよう。  
たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも必ず解決の糸口はあります。

菰野町・菰野町教育委員会