

ひとりで考えないでください  
疲れ果ててしまうから  
ひとりで胸にしまわないでください  
張り裂けてしまうから

令和2年度版

## いま、悩んでいる君へ

まずは、あなたの身近にいて、あなたを大切に思い、いつもあなたを見守っている家族や先生、スクールカウンセラーに相談してみましょう。

また、専門のスタッフがいる相談機関が多数あり、あなたからの相談を待っています。

### 県総合教育センター 子ども教育相談室

子ども教育・子育て相談

24 時間子供 SOS ダイヤル

TEL 0270-26-9200

フリーダイヤル

0120-0-78310

月～金曜日 9:00～17:00

第2・第4土曜日 9:00～15:00

・祝日、年末年始は除きます

24 時間対応

通話料無料

### 県児童相談所

月～金曜日 8:30～17:15

中央 TEL 027-261-1000 西部 TEL 027-322-2498

FAX 027-261-7333

FAX 027-322-5602

(北部支所)

TEL 0279-20-1010 東部 TEL 0276-57-6111

FAX 0279-22-2277

FAX 0276-57-6175

児童相談所全国共通ダイヤル「189 (いちはやく)」

### ぐんま高校生オンライン相談

5/20(水)～3/14(日)の毎週日曜日

【相談受付時間：18～21時】

・5/20(水)～27(水)、8/27(木)～9/1(火)、  
1/6(水)～10(日)の期間は毎日相談可。

### こころの健康センター

(こころの病気などの相談)

TEL 027-263-1156

(ひきこもり支援センター  
専用ダイヤル)

TEL 027-287-1121

月～金曜日

(祝日及び年末年始を除く)

9:00～17:00

### こころの健康相談 統一ダイヤル

生きているのが辛いと思っ  
ている人・友人から死にたいと  
相談され悩んでいる人

TEL 0570-064-556

月～金曜日

(祝日及び年末年始を除く)

9:00～22:00

### 自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

毎月10日

8:00～翌日 8:00

(24 時間対応)

### チャイルドライン

フリーダイヤル

0120-99-7777

毎日 16:00～21:00

金曜日 16:00～23:00

### 群馬いのちの電話

TEL 027-221-0783

毎日 9:00～24:00

第2、第4金曜日(24 時間)

9:00～翌日 9:00

### こどもホットライン24

TEL 0120-783-884

携帯から 027-263-1100

(365 日 24 時間対応)

### 群馬県警察 少年サポートセンター

TEL 027-221-1616

月～金曜日

(祝日を除く)

8:30～17:15