

# ひとりじゃないよ あなたの“生きる”を応援したい



こころやからだが苦しいときは、ひとりで悩まず、  
まわりの人に助けてもらいましょう。  
「話を聴いてもらうこと」「誰かに相談すること」は、  
恥ずかしいことはありません。  
生きていくための、素晴らしい力です。

不安だったり、  
緊張するかもしれませんが、  
うまく話せなくても大丈夫。  
あなたの話を聴いて支えてくれる  
人や場所があります。  
※相談の秘密は守られます。

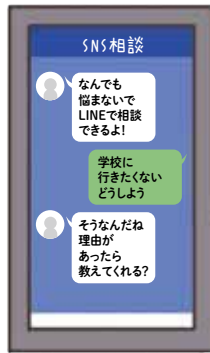
## 悩みの相談

|                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                                    |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>学校に行くのが<br/>つらいな...<br/>親やきょうだいと<br/>うまくいってなくて<br/>体や性について<br/>気になることが<br/>あるんだけど...</p> | 教育相談課 中央相談室                     | ☎042-752-1658                                                                                      | 月～金 9:00～17:00<br>※土日祝日、年末年始を除く<br>※来所相談は事前の予約が必要                                                                         |
|                                                                                                                                                                              | 教育相談課 相模湖相談室                    | ☎042-682-7020                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                              | 教育相談課 城山相談室                     | ☎042-783-6188                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                              | 教育相談課 南相談室                      | ☎042-749-2177                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                              | ヤングテレホン相談（電話相談）<br><br>(Eメール相談) | ☎042-755-2552<br> | 月～金 15:30～21:00<br>土 13:00～17:00<br>※祝日、年末年始を除く<br>yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp<br>※24時間受け付けていますが、<br>返信には数日かかります。 |

## つらいとき、困ったときには

|                                                                                                                            |                                                          |                                                                                                               |                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>相談員と一緒に<br/>考えます。<br/>仲間は<br/>ずれに</p> | 子ども・若者向け相談窓口検索ページ<br>こまったときは 相談しよう そうしよう<br>(相模原市ホームページ) |                              | あなたの悩みに合わせて、相模原市内の<br>相談窓口を検索することができます。                                                   |
|                                                                                                                            | さがみはら子どもSOSダイヤル                                          | ☎042-707-7053                                                                                                 | 24時間毎日                                                                                    |
|  <p>嫌なことをされた<br/>悪口を言われた</p>             | さがみ(さがみはら 子どもの権利相談室)                                     |  0120-786-108              | 月～金 13:00～20:00 土 10:00～17:00<br>※祝日、年末年始、青少年学習センターの休所日を除く                                |
|                                                                                                                            | 24時間子どもSOSダイヤル                                           |  0120-0-78310<br>(フリーダイヤル) | 24時間毎日                                                                                    |
|                                                                                                                            | 子どもの人権110番(横浜地方事務局)                                      |  0120-007-110              | 月～金 8:30～17:15<br>※土日祝日、年末年始を除く                                                           |
|                                                                                                                            | 中高生SNS相談@かながわ                                            |                            | 令和7年4/2(水)～令和8年3/27(金)<br>月・水・金 18:00～21:00<br>(12/27～1/4除く)<br>ただし8/25～9/5、1/7～1/12は毎日実施 |

## その他の相談先

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                  |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|  | LINE相談<br>いのちのほっとライン@かながわ<br>「生きるのがつらい」や「苦しい」など、<br>こころの健康に関する相談                    |               | 水曜日を除く毎日 17:00～24:00<br>(受付は23:30まで)<br>※祝日(振替休日を含む)、年末年始を除く |
|                                                                                     | LINE相談<br>かながわ子ども家庭110番相談LINE<br>親子関係や家族の悩みなど、<br>誰かに聞いてほしいとき                       |               | 月～土 9:00～21:00<br>※年末年始を除く                                   |
|                                                                                     | LINE相談<br>かながわヤングケアラー等相談LINE<br>「家族の世話や介護に悩んでいる」、「介護で忙しく<br>進路が心配」といった家族などのケアに関する相談 |               | 月・火・木・土 14:00～21:00<br>※祝日、休日、年末年始を除く                        |
|                                                                                     | かながわケアラー電話相談<br>家族などのケアに関する相談を、電話でも受け付けています                                         | ☎045-212-0581                                                                                    | 水・金 10:00～20:00 日 10:00～16:00<br>※祝日、休日、年末年始を除く              |
|                                                                                     | こども虐待110番                                                                           | ☎042-730-3511                                                                                    | 24時間毎日                                                       |
|                                                                                     | 神奈川県警ユーステレホンコーナー<br>(犯罪被害、非行、いじめなどの相談)                                              |  0120-45-7867 | 月～金 8:30～17:15<br>※土日祝日、年末年始を除く                              |

こころの健康や  
困った時の  
相談窓口などの情報

「こころもメンテしよう(厚生労働省)」  
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～



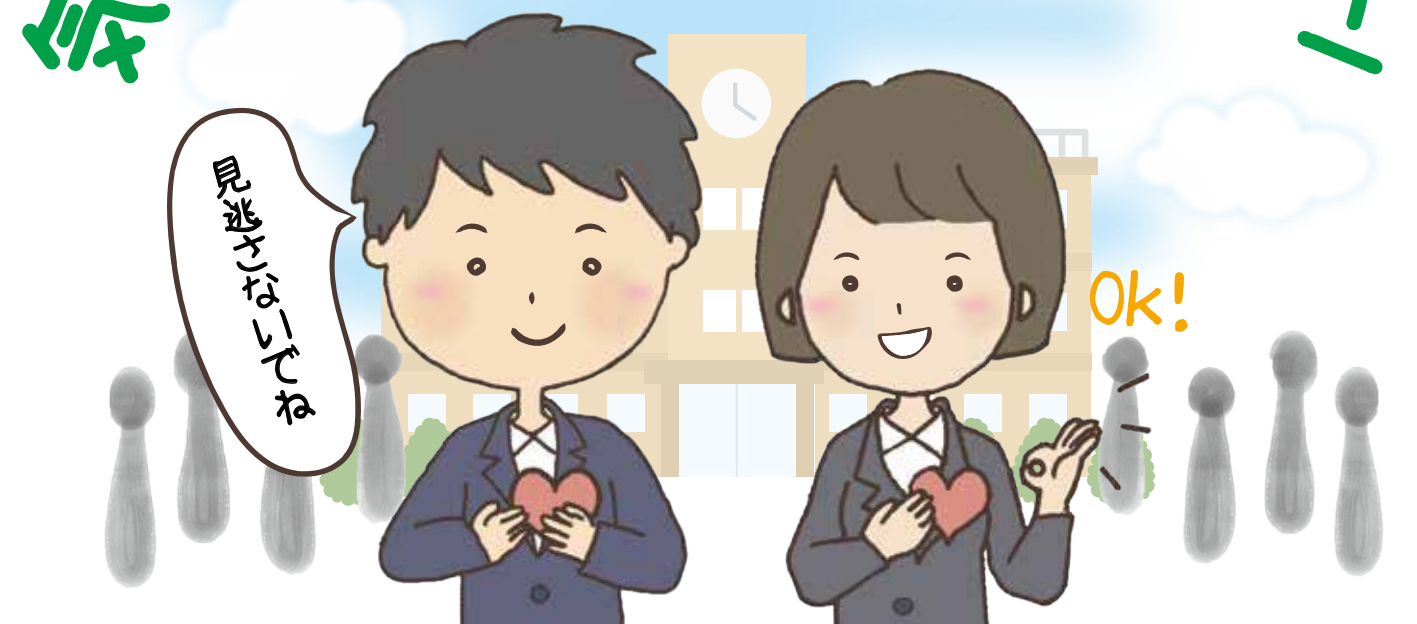
「リブちゃんネル」  
(相模原市ホームページ)



令和7年7月作成

# 悩んでいる? こころとからだのサイン

私たちのこころとからだは  
元気がない時や、  
前向きになれない時もありますが、  
自分ではそうと  
気づかないことがあります。



## こころとからだの状態をチェックしてみましょう

今のあなたや、クラスメイトや友だちのこころとからだの状態はどうでしょうか？  
当てはまるものがあったら、それは「SOS」のサインかも知れません。

### 自分

- ☐ 最近、食欲がない
- ☐ よく眠れないことがある
- ☐ よく頭やお腹が痛くなることもある
- ☐ 何に対してもやる気がおきない
- ☐好きなことをしていても楽しくない
- ☐ 何かしようとしても集中できない
- ☐ 理由もなく不安になり落ち着かない
- ☐ なぜかイライラしてしまう
- ☐ 学校にも家にも居場所がないと思う
- ☐ 自分のことは誰にもわかってもらえないと思う
- ☐ 誰にも会いたくないな..と思うことがある
- ☐ 自分が悪いと責めてしまう

### クラスメイトや友だち

- ☐ 学校を休みがち
- ☐ 落ち込んでいるように見える
- ☐ 急に人を避けるようになった
- ☐ 最近よくイライラしている
- ☐ 口数が減った
- ☐ 身だしなみを気にしなくなった
- ☐ 自分を大切にしなくなったように見える
- ☐ 急にやせた
- ☐ 顔色が悪い

check!



## 誰かに話してみませんか

自分の調子が良くなかったり、クラスメイトや友だちの元気がなさそうに見えたりすると心配になりますよね。そんな時は、誰かに話してみるだけでも気持ちがラクになることがあります。

身近な人に  
話したいときは...

- ◆学校で話してみよう～  
担任の先生、学年の先生、保健室の先生、  
スクールカウンセラー、友だちなど
- ◆家族に話してみよう～  
家族、親戚など、身近で信頼できる人

身近な人に  
話しにくいときは...

- ◆市役所などの相談窓口
- ◆電話相談
- ◆Eメール相談や信頼の  
できるSNS相談

相模原市