

もつたときは
そうだん
相談しよう

そうしよう

なや
あなたの悩みはなんですか？

がっこう

学 校



とも

友だち



そうだん

相談したいことをクリックしてみよう

かぞく

家 族



じぶん

自 分



きも
モヤモヤする気持ちを
き
聞いてほしい人は
ひと
ここをクリック

つたときは
も 相談しよう

そうしよう

がっこう
学 校



い
や
な
こ
と
が
あ
る

がっこう
学
校
に
行
き
た
く
な
い

べんきょう
勉
強
が
わ
か
ら
な
い

そ
の
他

たとえば、、、

「クラスでいじめられている」

「友だちにSNSで仲間はずれにされた」

「先生にあたまをたたかれた」

「部活の練習がきびしすぎる」

「校則に疑問がある」

こちらを



さがみはら
子どもSOSダイヤル

さがみみ
(さがみはら子ども権利相談室)

い
や
な
こ
と
が
あ
る

ごきつたときは
相談しよう

そうしよう

はじめのページにもどる→

たとえば、、、

「朝おきられなくて、学校に行きたくない」
「勉強のことを考えるとおなかがいたくなる」
「教室にはいるのが、気まずい」
「いやな授業がある」

こちらを

学校に行きたくない

ヤングテレホン相談

旧青少年相談センター
(教育相談課)

ごきつたときは
相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

たとえば、、

「授業の内容がわからない」
「黒板をうつすのが、おいつかない」
「話し合い活動が苦手」
「授業に集中できない」

こちらを

勉強がわからない

ヤングテレホン相談

旧青少年相談センター
(教育相談課)

悩んだときは
相談しよう

そうしよう

はじめのページにもどる→

つたときは
そうだん
相談しよう

そうしよう

とも
友だち



友だちとも
とケンカした

その他

たとえば、、、

「むかついて文句を言ってしまった」
「グループチャットではずされた」
「なんだか無視されている気がする」
「相手の考えていることがわからない」

こちらを

友だちとケンカした

ヤングテレホン相談

旧青少年相談センター
(教育相談課)

きつたときは
相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

あったときは
相談しよう

そうしよう

かぞく
家族



おうちが
安心あんしんできない

家族かぞくのことで困こまっている

その他

たとえば、、、

「親にたたかれた」

「大声でひどいことを言われた」

「親同士がいつもケンカしている」

「家でひとりぼっちだと感じる」

こちらを

おうちが安心できない

さがみみ

(さがみはら子ども権利相談室)

子育て支援センター

こまづたときは
そうじん 相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

たとえば、、、

「お手伝いばかりであそぶ時間がない」
「弟や妹のお世話ばかりさせられる」
「おうちの人に話せないことがある」

家族のこと
で困
そ
い
る

こちらを

さがみみ
(さがみはら子ども権利相談室)

子育て支援センター

こま ったときは
そうじん 相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

つたときは
相談しよう

そうしよう

自分



心とからだの悩み

うまく伝えられない

将来の不安

仕事やお金のこと

その他

たとえば、、

「生理がはじまったけど、どうしよう？」

「妊娠したかもしれない…」

「着替えの時、周りの目が気になる」

心とからだの悩み

こちらを

子育て支援センター

旧青少年相談センター
(教育相談課)

こま^{こま}つた^{つた}ときは^{ときは}
相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

たとえば、、

「自分のいけんが言えない」

「人と会うのがこわい」

「コミュしょうでこまっている」

「気持ちをうまくことばにできない」

こちらを

うまく伝えられない

ヤングテレホン相談

旧青少年相談センター
(教育相談課)

こまづいたときは
相談しよう

そうしよう

はじめのページにもどる→

たとえば、、、

「進路が決められない」

「学校に行けてないけど、進学できるの？」

「どんな進路があるかわからない」

こちらを

将来の不安

ヤングテレホン相談

旧青少年相談センター
(教育相談課)

こまめな相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

たとえば、、、

「仕事が決まらない」

「闇バイトに登録してしまった」

「ネット課金で困っている」

「有料サイトから多額の請求が来た」

仕事

さがみはら

若者サポートステーション

042-703-3861

お金

消費生活総合センター

042-775-1770

仕事やお金のこと

よかったときは
相談しよう

そうしよう

はじめのページにもどる→

なんだかわからないけど、
モヤモヤする^{きも}気持ちは、
^{そう だん いん}相談員^{はなし}が話を聞いてくれます

24時間毎日いつでも

◇さがみはら子どもSOSダイヤル
042(707)7053

電話代がかかりません

◇さがみみ(子どもの権利相談室)
0120(786)108

(月～金、13:00～20:00、
土、10:00～17:00 祝日等を除く)

電話でもメールでも

◇ヤングテレホン相談
042(755)2552

(月～金、15:30～21:00、
土、13:00～17:00 祝日等を除く)



メール相談もできます

yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp

こちらからもメールがおくれます→



◇24時間子どもSOSダイヤル
0120(0)78310 (24時間毎日)

はじめのページにもどる→

きつたときは
相談しよう

そうしよう



さがみはら^こ子ども ^{えす おー えす}SOSダイヤル

ってどんなトコ？

^{そうだん いん はなし}☆相談員が話を
^き聞いてくれます

^{じかん まいにち}☆24時間、毎日

いつでもつながります

^{なまえ い}☆名前を言わなくても
^{だいじょうぶ}大丈夫です

☎ 042(707)7053

学 校

友 だ ち

まへのページにもどる→

家 族

自 分



さがみみ

(さがみはら^こ子どもの^{けんり}権利^{そうだんしつ}相談室)

ってどんなトコ？

☆相談員^{そうだんいん}が話^{はなし}を聞^きいて、あなた^きの気持^もちを受^{うけ}けとめます

☆ひみつは守^{まも}ります

☆名前^{なまえ}を言^いわなくても大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶ

☆あなたが希^き望^{ぼう}したとき、悩^{なや}みの解^{かい}決^{けつ}のため
に関^{かん}係^{けい}のある人^{ひと}に話^{はなし}を聞^きいたり、協^{きょう}力^{りょく}をお
願^{ねが}いするこ^ことがで^できま^ます

☆お電話^{でんわ}で^できる時^じ間^{かん}（年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しや祝^{しゅく}日^{じつ}は除^{のぞ}く）

月^{げつ}～金^{きん} 13:00～20:00

土^ど 10:00～17:00

なやむ ときは

☎ 0120(786)108

つうわ むりょう
通話無料

もっとくわしくは
こちらをクリック

学 校

友 だ ち

家 族

自 分

まへのページにもどる→



ヤングテレホン相談

ってどんなトコ？

☆相談員が話を聞いてくれます

(19歳以下の方を受けつけています)

☆ひみつは守ります。

☆名前を言わなくても大丈夫

☆お電話できる時間

月～金 15:30～21:00

土 13:00～17:00

(年末年始や祝日は除く)

☎042(755)2552

✉Eメール相談

【受付は24時間毎日】

yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp

こちらからも
メールが
おくれます



学 校

友 だ ち

家 族

自 分

まえのページにもどる→



きゅうせいしょうねん そうだん

旧青少年相談センター

きょういく そうだん か

(教育相談課)

ってどんなトコ？

☆カウンセラーが相談^{そうだん}を聞^きいてくれます

(19歳^{さい}以下^{いか}の方^{かた}を受け^うけつけています)

☆電話^{でんわ}での相談^{そうだん}は、予約^{よやく}はいりません

☆名前^{なまえ}を言^いわなくても大丈夫^{だいじょうぶ}

☆お電話^{でんわ}できる時間^{じかん}

月^{げつ}～金^{きん} 9:00～17:00

(年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しや祝^{しゅく}日^{じつ}は除^{のぞ}く)

ちゅうおうそうだんしつ

・中央相談室

042-752-1658

さがみこ そうだんしつ

・相模湖相談室

042-682-7020

しろやまそうだんしつ

・城山相談室

042-783-6188

みなみそうだんしつ

・南相談室

042-749-2177

もっとくわしくは
こちらをクリック

学 校

友 だ ち

家 族

自 分

まえのページにもどる→



こ そだ しえん 子育て支援センター

ってどんなトコ？

☆こんな相談を受けています

かぞく
家族からのぼうりょくがある、ひどいことをいわれてつ
らい、ごはんをつくってもらえないなど、こまっている。
かぞく
家族のめんどろをみたり、ごはんつくりやそうじ、せんた
くなど、いえ
家のことをしているから、ともだちとあそべな
がっこう やす
い、学校を休まないといけない。

☆お電話できる時間

げつ きん しゅくじつ のぞ
月～金(祝日を除く) 8:30～17:00

みどりく ひと
・緑区の人

042-775-8815

ちゅうおうく ひと
・中央区の人

042-769-9221

みなみく ひと
・南区の人

042-701-7700

〇こどもぎゃくたい110番

まいにち じかん
毎日24時間つながります

042-730-3511

もっとくわしくは
こちらをクリック

学 校

友だち

家 族

自 分

まえのページにもどる→



こ そだ しえん 子育て支援センター ってどんなトコ？

☆みなさんが相談できる場所です。

たと ちいき ほけんしつ
例えるなら、「地域の保健室」

ししゅんき こころ へんか
☆思春期は、心やからだの変化に、

とまど おも
戸惑うことがあると思います。

☆そんなとき、ぜひお電話ください。

でんわ じかん
☆お電話できる時間

げつ きん しゅくじつ のぞ
月～金(祝日を除く) 8:30～17:00

みどりく ひと
・緑区の人

042-775-8829

ちゅうおうく ひと
・中央区の人

042-769-8222

みなみく ひと
・南区の人

042-701-7710

もっとくわしくは
こちらをクリック

学 校

友 だ ち

家 族

自 分

まえのページにもどる→