

も っ 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 ひと
聞いてほしい人は
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

きこったときは
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、、、

「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



ヤングテレホン相談

旧青少年相談センター
(教育相談課)

学校に行きたくない

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)

こまったときは
相談しよう

そうしよう

はじめのページにもどる→

つたときは
もう
相談しよう

そうしよう

とも
友だち



とも
友だちとケンカした

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)

こまづいたときは
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
安心で
きない
あんしん

家族の
ことで
困って
いる
かぞく
いじけ

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
そうしん 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」

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

家族のことで困っている

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→

つたときは
相談しよう

そうしよう

じ ぶ ん
自分



こころ
心とからだの悩み

うま
うまく伝えられない

しょうらい
将来の不安

しごと
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」

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)

心
と
か
ら
だ
の
悩
み

こまめな相談しよう

そうしよう

はじめのページにもどる→

たとえば、、、

「自分のいけんが言えない」

「人と会うのがこわい」

「コミュショウでこまっている」

「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

はじめのページにもどる→

そうしよう

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

もつたときは
相談しよう

そうしよう

はじめのページにもどる→

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

家 族

自 分

まへのページにもどる→



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}が話を聞いて、あなたの気持ちを受けとめます

☆ひみつ^{まも}は守ります。

☆名前^{なまえ}を言わなくても大丈夫^{だいじょうぶ}

☆あなたが希望^{きぼう}したとき、悩み^{なや}の解決^{かいけつ}のために関係^{かんけい}のある人^{ひと}に話を聞いたり、協力^{きょうりょく}をお願い^{ねが}することができます

☆お電話^{でんわ}できる時間^{じかん}（年末年始^{ねんまつねんし}や祝日^{しゅくじつ}は除く^{のぞ}）

月^{げつ}～金^{きん} 13:00～20:00

土^ど 10:00～17:00

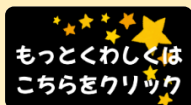
つうわ むりよう
通話無料

なやむ ときは
☎ 0120(786)108

相談^{そうだん}の予約^{よやく}がここからできます

(<https://logoform.jp/form/oWjU/931533> (外部リンク))

電話相談^{でんわそうだん}の予約^{よやく}をした場合^{ばあい}、さがみみから登録^{とうろく}した番号^{ばんごう}に電話^{でんわ}をかけます。
面談^{めんだん}の予約^{よやく}をした場合^{ばあい}は、青少年学習センター^{せいしゅうがくねんがくしゅう}（中央区矢部新町3-15）に来てください。



まへのページにもどる→

学 校

友 だ ち

家 族

自 分



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歳以下の方を受けつけています)
^{さい} ^い ^か ^{かた} ^う

☆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

(年末年始^{ねんまつねんし}や祝日^{しゅくじつ}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？

☆^{そうだん う}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い、^{がっこう やす}学校を休まないといけない。

☆^{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

042-775-8815

^{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→