

悩んだときは  
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？



そうだん  
相談したいことをクリックしてみよう



モヤモヤする気持ち<sup>きも</sup>を  
聞いてほしい人<sup>ひと</sup>は  
ここをクリック

も っ た と き は  
# 相談しよう

そうしよう

がっこう

学校



いやなことがある

学校がっこうに行きたくない

勉強べんきょうがわからない

その他た

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」



下の  
ボタンを  
クリック

いやなことがある

じかん こ  
24時間子ども  
SOSダイヤル

さがみみ  
こ けんりそうだんしつ  
(さがみはら子ども権利相談室)

こま 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なくなる」  
「教室にはいるのが、気まずい」  
「いやな授業がある」



下の  
ボタンを  
クリック

学校に行きたくない

さがみはら そうだん  
ヤングテレホン相談

きょういく そうだんか  
教育相談課  
きゅう せいしょうねん そうだん  
(旧青少年相談センター)

こま 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」



下の  
ボタンを  
クリック

勉強がわからない

さがみはら そうだん  
ヤングテレホン相談

きょういく そうだんか  
教育相談課  
きゅう せいしょうねん そうだん  
(旧青少年相談センター)

よかったときは  
相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

つたときは  
も  
そうたん  
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

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」



下の

ボタンを

クリック

友だちとケンカした

さがみはら そうだん  
ヤングテレホン相談

きょういくそうだんか  
教育相談課  
きゅう せいしょうねんそうだん  
(旧青少年相談センター)

こまいったときは  
相談しよう

はじめのページにもどる→

そうしよう

思ったときは  
もう  
そう  
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さない

家族かぞくのことで困こまっている

その他た

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」



下の  
ボタンを  
クリック

おうちが安心できな

さがみみ  
こ けんりそうだんしつ  
(さがみはら子ども権利相談室)

こそだ しえん  
子育て支援センター

ばん  
こども110番

ごまつたときは  
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…

「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」

家族のことで困っている



下の  
ボタンを  
クリック

さがみみ  
こ けんりそうだんしつ  
(さがみはら子ども権利相談室)

こそだ しえん  
子育て支援センター

ばん  
こども110番

こま 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

つたときは  
相談しよう

そうしよう

じ ぶ ん  
自分



心こころとからだの悩みなやみ

うまく伝つたえられない

将来しょうらいの不安ふあん

仕事しごとやお金かねのこと

その他た

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



下の  
ボタンを  
クリック

こそだ しえん  
子育て支援センター

きょういくそうだんか  
教育相談課  
きゅう せいしょうねんそうだん  
(旧青少年相談センター)

こま<sup>つ</sup>たとき<sup>は</sup>  
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・・・

「自分の意見が言えない」

「人と会うのがこわい」

「コミュ障でこまっている」

「気持ちをうまくことばにできない」

うまく伝えられない



下の  
ボタンを  
クリック

さがみはら そうだん  
ヤングテレホン相談

きょういく そうだんか  
**教育相談課**  
きゅう せいしょうねんそうだん  
(旧青少年相談センター)

こま つたときは そうだん  
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…

「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」



下の  
ボタンを  
クリック

将来の不安

さがみはら そうだん  
ヤングテレホン相談

きょういく そうだんか  
教育相談課  
きゅう せいしょうねんそうだん  
(旧青少年相談センター)

こま 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…

「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」



下の  
ボタンを  
クリック

しごと  
仕事

さがみはら

わかもの

若者サポートステーション

042-703-3861

かね  
お金

しょうひせいかつそうごう

消費生活総合センター

042-775-1770

仕事やお金のこと

こまごま 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<sup>きも</sup>気持ちは、  
<sup>そう だん いん</sup>相談員が話を聞いてくれます

24時間毎日いつでも

◇24時間子どもSOSダイヤル  
☎ 0120(0)78310

電話代がかかりません

◇さがみみ(子どもの<sup>こ</sup>権利<sup>けんり</sup>相談室<sup>そう だん しつ</sup>)  
☎ 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<sup>そう だん</sup>相談  
☎ 0120-002-910

(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](mailto:yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp)

こちらからもメールがおくれます→



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

# 24時間<sup>こ</sup>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 ☆相談員が話を  
はなし

き  
聞いてくれます

じかん ☆24時間、毎日  
まいにち

いつでもつながります

なまえ ☆名前を言わなくても  
い

だいじょうぶ  
大丈夫です

 0120(0)78310

学 校

友 だ ち

まへのページにもどる→

家 族

自 分



# さがみみ



こ けんり そうだんしつ  
(さがみはら子どもの権利相談室)

## ってどんなトコ？

そうだんいん はなし き きも う  
☆相談員が話を聞いて、あなたの気持ちを受け  
とめます

まも  
☆ひみつは守ります。

なまえ い だいじょうぶ  
☆名前を言わなくても大丈夫

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

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

げつ きん  
月～金 13:00～20:00

ど  
土 10:00～17:00



つうわ むりょう  
通話無料



なやむ ときは  
**0120(786)108**

そうだん よやく  
相談の予約が ここ からできます

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

でんわそうだん よやく ばあい とうろく ばんごう でんわ  
電話相談の予約をした場合、さがみみから登録した番号に電話をかけます。  
めんだん よやく ばあい せいしやうねんがくしやう ちゆうおうくやべしんちやう き  
面談の予約をした場合は、青少年学習センター (中央区矢部新町3-15) に来てください。

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→



# さがみはら ヤングテレホン相談 そう だん ってどんなトコ？

そう だん いん はなし き  
☆相談員が話を聞いてくれます

さい いか かた う  
(19歳以下の方を受けつけています)

まも  
☆ひみつは守ります。

なまえ い だいじょうぶ  
☆名前を言わなくても大丈夫


でんわ じかん  
☆お電話できる時間

げつ きん  
月～金 15:30～21:00

ど  
土 13:00～17:00

ねんまつねんし しゅくじつ のぞ  
(年末年始や祝日は除く)

 **0120-002-910**

 **Eメール相談 そう だん** うけつけ じかんまいにち 【受付は24時間毎日】

[yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto: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

まへのページにもどる→

きょういく そうだん か

# 教育相談課

きゅうせいしょうねん そうだん

## (旧青少年相談センター)

### ってどんなトコ？



☆カウンセラーが相談を聞いてくれます

(19歳以下の方を受けつけています)

☆電話での相談は、予約はいりません

☆名前を言わなくても大丈夫

☆お電話できる時間

月～金 9:00～17:00

(年末年始や祝日は除く)

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 ぼうりょく い  
 家族からの暴力がある、ひどいことを言われてつらい、  
 ごはんをつくってもらえないなど、困っている、家族の  
 めんどうをみたり、ごはんづくりやそうじ、せんたくなど、  
 いえ とも あそ がっこう やす  
 家のことをしているから、友だちと遊べない、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

## ○こども110番

### 【LINE相談】



げつ ど ねんまつねんし のぞ  
 月～土（年末年始は除く）  
 ごぜん じ ごご じ  
 午前9時～午後9時

### 【電話相談】

042-730-3511

まいにち じかん  
 毎日24時間

↓まへのページにもどる↓

もっとくわしくは  
こちらをクリック





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」

☆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。

☆そんな時は、ぜひお電話ください。

☆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

042-775-8829

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→



# こども110番<sup>ばん</sup>

## ってどんなトコ？

おやこ かんけい かぞく なや じどうぎやくたい  
☆親子関係や家族の悩み、児童虐待に  
ついてなど家庭にかかわる相談<sup>かてい</sup>をお受<sup>そうだん</sup>け<sup>う</sup>します。

☆LINE相談<sup>そうだん</sup>と電話相談<sup>でんわそうだん</sup>ができます。

## OLINE相談



げつ ど ねんまつねんし のぞ  
月～土（年末年始は除く）  
ごぜん じ ごご じ  
午前9時～午後9時



## ○電話相談



042-730-3511

まいにち じかん  
毎日24時間

もっとくわしくは  
こちらをクリック

まえのページにもどる→

学 校

友 だ ち

家 族

自 分