



ひとりで抱えないで、
いつでも相談してね。

SNS相談「なら Cocoro ライン」

LINE で「友だち登録」してね！

相談窓口 <悩み・心配事を相談員に相談できるよ>

・期 間 ①基本相談日 → 日曜、月曜、水曜、金曜【5/1(水)以降】
※ただし、祝日及び 12/29(日)～1/3(金)を除く

この期間は
毎日相談
できるよ

②集中相談期間 → I 5/5(日)～5/8(水)
II 8/30(金)～9/2(月)
III 1/5(日)～1/8(水)

・相談時間 18:30 ～ 22:00 (受付終了は 21:30)

「なら Cocoro レター」(教育研究所カウンセラー便り)が届くよ。



<なら Cocoro レター>



メール相談「悩み なら メール」

学校・家庭・友だち・進路…。

悩みがあれば QR コードに

スマートフォンを！



相談員からの返信を受信できるように設定しておいてね。
(返事には 5 日ほどかかることもあるよ。)

soudan@soudan-nara-mail.jp

ヤングケアラー専用相談窓口

「ヤングケアラー」って知っていますか？

家族にケアを要する人がいて、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートをしている 18 歳未満の子どものことです。

詳しくは ➡ <https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>

困っていたり、悩んでいたいたら、このアドレスに相談してね。

young-mirai@e-net.nara.jp

24 時間受付・年中無休であなたの悩みに寄り添います。

(平日 9 時～17 時以外は「奈良いのちの電話」に転送)

「24 時間子供 SOS ダイヤル」

な や み い お う
0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0

通話料無料

電話教育相談「あすなろダイヤル」

こ こ ろ す っ き り
0 7 4 4 - 3 4 - 5 5 6 0

通話料有料