



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>

曜日：土曜日を除く 毎日実施【4/4（金）スタート】

今年度から週6日に増えたよ

※ただし、祝日及び、8/13～15、12/29～1/3、3/28～31を除く

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、悩んでいたりしたら、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
0120-0-78310

通話料無料

電話教育相談「あすなるダイヤル」

こ こ ろ す っ き り
0744-34-5560

通話料有料