



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令和5年8月24日～9月6日
②令和6年1月4日～1月17日
- ・対応時間 17:00～22:00（受付終了は21:30）

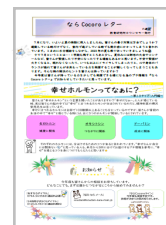
「学校へ知らせる」書込み窓口 <自分や友だちの悩み・心配事を学校に届けられるよ>

※相談員との相談はできません（書込み後の返信はありません）

- ・期 間 令和5年8月24日～令和6年3月31日
（24時間対応）

「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
0120-0-78310

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
0744-34-5560

通話料有料