

# ひとりでなやまないで。

こま

そうだん

困ったことがあれば、まずは相談してみてくださいね。

へいじつ ごぜん じ ごご じ ほか なら でんわ  
平日の午前9時～午後5時の他は「奈良いのちの電話」につながるよ。

## 「24時間子供SOSダイヤル」

じかん こども  
0120-0-78310

でんわ だい  
電話代がからないよ

## 電話教育相談「あすなろダイヤル」

でんわ きょういく そうだん  
0744-34-5560

でんわ だい  
電話代がかかるよ

## メール相談「悩みならメール」

そうだん なや  
[soudan@soudan-nara-mail.jp](mailto:soudan@soudan-nara-mail.jp)

しょうがくせいし えん  
小学生支援サイト  
『ディアキッズ』からも  
はい  
入れるよ★

がっこう かてい とち なや  
学校・家庭・友だちのことで悩みがあれば、このアドレスにアクセスしてね。

右のQRコードからもこのアドレスにつながるよ。

そうだんいん じゅしん せってい  
相談員からのメールを受信できるように設定してね

へんじ  
(返事には5日ほどかかることもあるよ。)

