



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：令和8年4月1日～令和9年3月31日の
毎日実施

時間：18：30～22：00（受付終了は21：30）

<なら Cocoro レター>



「なら Cocoro レター」（教育研究所カウンセラー便り）が届くよ。

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？

家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者のことです。

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