

悩みの相談窓口



24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310 なやみいおう (通話料無料)

いじめや不登校など学校生活での悩みや、その他のSOSをより簡単にいつでも相談することができます。
(下記のいずれかにつながります)

月～金 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

左記時間以外

電話教育相談あすなろダイヤル 奈良県教育委員会

こころ すっきり

0744-34-5560 (通話料有料)

不登校やいじめなど学校生活での悩み、子育てなど
家庭生活での悩みに電話でお応えします。



奈良いのちの電話協会

0742-35-1000 (24時間365日対応)

さまざまな悩みをもつ人、生きる気力や望みを失った人へ
心の支援を行います。



専門機関に相談したい

ヤング・いじめ110番 奈良県警察少年サポートセンター
0742-22-0110

いじめ・犯罪による被害など少年に関する問題についての相談ができます。
月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) これ以外の時間は警察本部当直員が対応



子どもの悩みごと相談 奈良弁護士会

0742-81-3784

いじめ、体罰、虐待など、子どもに関わる問題なら何でも電話で相談できます。
(初回のみ無料、申込制)

月～金 9:30～17:00 (祝日・お盆・年末年始を除く)



こどもの人権110番 奈良地方法務局

0120-007-110

子どものいじめや体罰、児童虐待等の問題に関する相談ができます。
月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

ならこころのホットライン

奈良精神保健福祉センター 0744-46-5563 (月～金 9:00～16:00)

奈良県臨床心理士会(委託) 0742-81-8527 (月～金 16:00～20:00)

土日祝日 10:00～20:00

自殺予防のためのこころの相談ができます。(夜間受付は19:30まで)

メール・SNSで相談したい

奈良県教育委員会

メール相談窓口「悩みならメール」
soudan@soudan-nara-mail.jp



学校生活・家庭生活・友達や進路に関する悩みをメールで相談できます。

臨床心理士等が相談員として相談に対応します。
返信に5日間程度の時間がかかることもあります。

LINE相談 なら Cocoro ライン

学校生活・家庭生活・友達や進路に関する悩みを
LINEで相談できます。



- 双方向の相談窓口
令和4年度の相談期間は終了しました。
令和5年度も開設する予定です。
- 「学校へ知らせる」書込み窓口
自分や友達の悩みや心配事を書き込むと、その内容が学校に届けられます。令和5年3月31日(金)まで24時間受付

どなたでも相談できます。

児童・生徒本人が相談できます。

