山口県

家族のケアに悩んだときは

毎日、学校生活と家族のケアをがんばっているあなたも、時には、ケアをつらいと感じたり悩んだりすることもあると思います。

そのつらい気持ちをがまんしたり、悩んでいることを誰にも打ち明けられないと、気持ちが暗くなってしまいますね。

そんな時は、信頼できる大人や友人に相談してみてください。きっとあなたの気持ちに寄り添って、きっと一緒に考えてくれる人が必ずいます。

近くに相談できる大人がいなくても、あなたの悩みや不安を聞いてくれる相談先がありますので、何かあれば、以下の相談先に気軽に相談してください。

相談の種類	窓口の名前	電話できる日時	電話番号
悩み全般	児童相談所相談専用ダイヤル	毎日 24 時間対応（通話料無料）	0120-189-783
悩み全般	児童家庭支援センター	毎日 9:00～17:00	083-250-8721（紙風船）
		平日 9:00～18:00	083-976-5025（あおぞら）
		毎日 24 時間対応	0836-65-1188（清光）
		平日 8:30～17:30	0835-26-1152（海北）
		平日 9:00～18:00	0827-28-5516（はるか）
		毎日 24 時間対応	0834-25-0605（ぽけっと）
悩み全般	チャイルドライン	毎日 16 時～21 時	0120-99-7777
勉強、学校生活など	ふれあい総合テレホン	平日 8:30～17:15	083-987-1240
非行問題、家庭、ネットに関する悩みなど	ヤングテレホン・やまぐち（警察本部人身安全・少年課内）	平日（祝日除く）8:30～17:15	083-933-0110
心や体に危険を感じることなど	２４時間子ども SOS ダイヤル	毎日 24 時間対応	0120-0-78310
思春期の体のこと	思春期ほっとダイヤル	毎日 9:30～16:00（祝日は休み）	0835-24-1140
心の問題について	心の健康電話相談	平日 9:00～11:30 13:00～16:30（土日・祝日は休み）	083-901-1556