

ひとりで悩まないで

あなたは今こんなことで悩んでいますか？

「いじめ」にあっている。「さみしい」と感じている。「死にたい」と感じている。

「虐待」を受けている。「差別」にあっている。「孤立、孤独」と感じている。

もしかして「ヤングケアラー」？など

**困ったことがあったら、
お家の人や担任の先生に相談してね！
また、学校ではクロームフックから相談できるよ！**

《オンライン相談窓口》

1人1台端末を用いて、スクールソーシャルワーカー、
スクールカウンセラー、担任の先生など、あなたが
相談したい方を選択して、困りごとなどの相談に応じるよ。

※ヤングケアラーとは

病気や障害のある家族・親族の介護・面倒に非常に忙しくして、
本来受けるべき教育を受けられなかったり、同世代との人間関係を満足に構築
出来なかった子どもたちのこと。 大人が担うようなケア責任を引き受け、家族の
世話全般を行っている18歳未満の子ども。

他にもたくさんの相談窓口があるよ！



あなたのいばしょ

チャット相談

死にたい、DV、虐待、孤独、など

年齢や性別を問わず誰でも、匿名で利用できるチャット
相談窓口です。どんなことでも「いばしょ相談員」にお話
しできます。相談の秘密は守り、あなたの同意がない限り、
相談内容を誰かに伝えることはありません。

出典：特定非営利活動法人あなたのいばしょウェブサイト
「<https://talkme.jp/>」を加工して作成



笠間市役所

0296-77-1101

平日 8:30～17:15

貧困、ひきこもり、孤独、死にたい、

居場所、ヤングケアラー、DV、

虐待、不登校、心配、心の悩み、

など全般

社会福祉課、基幹相談支援センター、
子ども福祉課、保健センター、学務課、
悩みの内容に応じて、それぞれの
課が対応いたします。
お気軽に相談ください。
メール相談も可能です。

笠間市社会福祉協議会



0296-77-0730

平日 8:30～17:00

困りごと、心配、悩み、居場所など

困りごとがありましたら遠慮せずにご相談ください。
当協議会では、ひきこもりがちな方の居場所
づくりとして「さんぽみち」を運営しております。
「ほっ」とできるゆっくり気軽に過ごせる「居場所」と
なっております。気軽にご参加ください。

さんぽみち

居場所、少しずつ誰かと話したい

ひきこもりがちな方及びその家族に向けた、
ひきこもりサロンを開催しています。
ほっとできるゆっくり気軽に過ごせる居場所と
なっています。お気軽に参加ください。

開催日：毎月第4金曜日

午後2時～午後3時30分

場所：地域福祉センターともべA館2階和室



子どもの教育相談

0296-71-3870

不登校、いじめ、その他の悩み

学校に登校できない。集団生活が苦手。
いじめで悩んでいる。家庭や学校生活に悩んで
いるなどの悩みを相談できます。

・FAXやメール相談も可能です。

・電話相談→平日 8:30～20:00
土曜 8:30～17:00
相談員と直接お話ができます。

・メール相談→毎日24時間
830@center.ibk.ed.jp

出典：茨城県庁ウェブサイト

「<https://www.pref.ibaraki.jp/bugai/josei/seishonen/sodan2/pc/ppage621110100.html>」を加工して作成



18歳までの子どもとつながる

チャイルドライン

0120-99-7777

心配、悩み、困りごと、など全般

かかえている思いを誰かに話すことで、少し
でも楽になるよう、気持ちを受けとめます。あな
たの思いを大切にしながら、どうしたらいいかを
一緒に考えていきます。お説教や命令、意見の
押し付けはしません。
チャット相談も可能です。

出典：特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター
「<https://childline.or.jp/>」を加工して作成

笠間警察署

0296-73-0110

いじめ、虐待、悩み、など

犯罪や事故に当たるのかわからないけれど、
いじめ、虐待、悩みなど警察に相談したいことが
あるときには、迷わず電話してください。



いのちSOS
0120-061-338

死にたい、悩み、その他の悩み

限界だと感じたら、どうかSOSを聴かせてください。誰にも話せない、話したくない、でも誰かに聞いてもらいたい…。死にたい、消えたい、生きることになった、あなたのそんな気持ちを、専門の相談員が受け止めます。

- ・電話相談→月火金 24時間対応
水木土日 6時～24時
- ・チャット相談もできます。

出典：自殺対策支援センターライフリンクのウェブサイト
「<https://lifelink.or.jp/>」を加工して作成



24時間
子供SOSダイヤル
0120-0-78310

いじめ、悩み、困りごと、など全般

いじめで困ったり、ともだちや先生のことでも不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

- ・電話相談→24時間対応
- ・SNS相談もできます。

出典：文部科学省ウェブサイト
「<https://www.mext.go.jp/jime/detail/dial.htm>」を加工して作成



こころの健康相談
統一ダイヤル
0570-064-556

死にたい、悩み、など全般

悩みを抱えた人が、全国どこからでもお住まいの地域のこころの健康相談電話につながります。

- ・電話相談→平日 9時～12時、13時～16時

出典：「電話相談窓口」（厚生労働省）
「<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/tel/#kokoro>」を加工して作成



よりそいホットライン
0120-279-338

困りごと、DV、性暴力、死にたい、性別の違和感、など全般

『どんな』悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。電話の先では、専門員がお待ちしています。自殺予防・DV・性暴力・セクシュアルマイノリティの専門回線もあります。
FAX、チャット、SNS相談も可能です。

出典：一般社団法人社会的包摂サポートセンターウェブサイト
「<https://www.since2011.net/yorisoi/>」を加工して作成



子どもの人権110番
0120-007-110

いじめ、体罰、不登校、虐待、など

いじめにあっている、家の人にいやなことをされる、暴言・暴力を受けているなど、先生や親には話にくいけど、このままではどうしていいかわからない。このような悩みがあったら迷わず電話してください。

- ・電話相談→平日 8:30～17:15
- ・メール、LINE相談もできます。



出典：法務省ウェブサイト「<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>」を加工して作成



子どもホットライン
029-221-8181

心配、悩み、困りごと、など全般

うまく話せなくてもいいんです。ゆっくり話をしたいんです。心配なこと、悩んでいること、困ったこと、聞いてみたいけど、聞けないでいること、言いたいけど言えないでいること、いろいろ、聴きながら、一緒に考えていきます。

- ・電話相談→24時間対応
- ・メール相談も可です。



いばらき子ども
SNS相談

死にたい、悩み、など

いじめや友人関係、学校生活や家族に関することまで、あなたの悩みをLINEとWebで相談できます。ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

- ・相談時間→毎日 18時～22時



茨城いのちの電話
029-350-1000
0120-783-556

死にたい、いじめ、その他の悩み

いつでも・どこでも・どんな悩みでも、こころが折れそうに感じる時、ひとりで悩まずに電話してください。

- ・電話相談→24時間
- ・LINE相談もできます。



いじめ・体罰解消
サポートセンター
029-221-5550
いじめ、体罰の悩み

いじめられている、SNSで嫌がらせを受けているなど、相談に乗ることができます。

- ・電話相談→平日 9時～17時
- ・チャット相談、メール相談もできます。

・「いじめなくそう ネット目安箱」は24時間対応しています。



こころのSNS相談
@いばらき
死にたい、悩み、など

身近な人には相談をためらってしまうこと。あなたの声を、受け止めます。

- ・LINE相談→17時～22時



安心して過ごせる
「居場所」もあるよ！