

ひとり考えないでください  
疲れ果ててしまうから  
ひとりで胸にしまわないでください  
張り裂けてしまうから

令和元年度版

## いま、悩んでいる君へ

まずは、あなたの身近にいて、あなたを大切に思い、いつもあなたを見守っている家族や先生に相談してみましょう。

また、専門のスタッフがいる相談機関が多数あり、あなたからの相談を待っています。

### こころの健康センター

(こころの病気などの相談)

TEL 027-263-1156

(ひきこもり支援センター  
専用ダイヤル)

TEL 027-287-1121

月～金曜日  
(祝日及び年末年始を除く)  
9:00～17:00

### こころの健康相談 統一ダイヤル

生きているのが辛いと思っ  
ている人・友人から死にたいと相談さ  
れ悩んでいる人

TEL 0570-064-556

月～金曜日  
(祝日及び年末年始を除く)  
9:00～22:00

### 県総合教育センター 子ども教育相談室

子ども教育・子育て相談 24時間子供SOSダイヤル

TEL 0270-26-9200

フリーダイヤル 0120-0-78310

月～金曜日 9:00～17:00  
第2・第4土曜日 9:00～15:00  
・祝日、年末年始は除きます

24時間対応

### 群馬いのちの電話

TEL 027-221-0783

毎日 9:00～24:00  
第2、第4金曜日(24時間)  
9:00～翌日 9:00

### こどもホットライン24

TEL 0120-783-884  
携帯から 027-263-1100

(365日 24時間対応)

### 県児童相談所

月～金曜日 8:30～17:15

中央 TEL 027-261-1000 西部 TEL 027-322-2498

FAX 027-261-7333

FAX 027-322-5602

(北部支所)

TEL 0279-20-1010 東部 TEL

FAX 0279-22-2277

FAX

児童相談所全国共通ダイヤル「189(いちはやく)」

### 自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

毎月10日  
8:00～翌日 8:00  
(24時間対応)

### チャイルドライン

フリーダイヤル 0120-99-7777

毎日 16:00～21:00

### ぐんま高校生LINE相談

- ・8月中に相談を始める予定です。
- ・長期休業明け前後には、連続して相談日を設けます。
- ・詳細は、別途配布する周知カードを御覧ください。

### 少年育成センター

TEL 027-221-1616

月～金曜日  
(祝日を除く)  
8:30～17:15

### 群馬大学教育学部附属 学校教育臨床総合センター 教育臨床相談室

TEL 027-220-7300

※要予約

受付時間 月～金曜日  
9:00～12:00  
13:00～16:00