

ひとりで悩まずに… 相談してください

どこに相談すれば
いいの？

モヤモヤした気持ちを誰に
話したらいいのかな？

ひとりで悩まずに誰かに
話せると思うと安心する！

話してみたら
気持ちが楽になった！

心配なことや不安なことはありませんか？

困ったときは一人で悩まず学校の先生に相談してください。
学校には教育相談コーディネーター担当の先生やスクールカウンセラーも勤務しています。
他にも保護者のみなさんや子どもたちが相談できる場所があります。(無料)



教育相談総合窓口 (教育支援・相談課)

0742-93-8199

月～金 9時～17時 (祝日・年末年始は除く)

対象：奈良市在住の小中学生、高校生、保護者の方
相談は予約制の来所相談となります。
まずは保護者の方よりお電話で申し込みください。

ストップいじめ ならダイヤル

(いじめ防止生徒指導課)

0742-36-0012

24時間受付

対象：児童生徒・保護者
※平日9時～17時以外は
委託業者で受け付けます。

ストップいじめ ならメール

(いじめ防止生徒指導課)

stop-ijime@city.nara.lg.jp

24時間受付

対象：児童生徒・保護者
※土日祝・夜間などすぐに
返信できない場合もあります。

奈良すこやか テレフォン

(なら「いのちの電話」協会)

0742-35-1002

月～金 18時～21時
土日祝 10時～16時

対象：子育て中の方

あすなろダイヤル

(県立教育研究所)

0744-34-5560

24時間受付

対象：児童生徒・保護者
※平日9時から17時以外は
「奈良いのちの電話」に転送されます。

24時間子供 SOSダイヤル (奈良県)

0120-0-78310

24時間受付

対象：児童生徒・保護者

児童相談所 虐待対応ダイヤル

いちはやく
189

24時間受付

対象：児童生徒・保護者

メール相談 「悩みならメール」

(県立教育研究所)

soudan@
soudan-nara-mail.jp

24時間受付

対象：中学生・高校生
※空メールを送信してください。
返信は数日かかることがあります。

STANDBY (SNS報告相談アプリ)

学校から配られた
アクセスコードが必要です。

24時間受付

対象：小学校5年生から
中学校3年生まで

※土日祝・夜間などすぐに
返信できない場合もあります。