

# ひとりで悩まずに…相談してね

奈良市教育センター 教育支援・相談課

どこに  
相談したらいいの？

モヤモヤした気持ちを  
誰に話したらいいのかな？

話してみたら  
気持ちが楽になった！

ひとりで悩まずに  
誰かに話せると安心する！

心配なことや不安なことはありませんか？

困った時、悩んだ時はお家の人や学校の先生に相談しましょう。

他にも、下のよう相談できる場所もあります。

## 主な相談窓口の連絡先

令和3年 8月現在

ストップいじめ ならダイヤル

0742-36-0012

ストップいじめ ならメール

stop-ijime@city.nara.lg.jp

奈良すこやかテレフォン

0742-35-1002

あすなろダイヤル  
(奈良県教育委員会 電話教育相談)

0744-34-5560

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

メール相談「悩みならメール」

soudan@soudan-nara-mail.jp

児童相談 虐待対応ダイヤル

189

小学校5年生からは、Chromebookにアプリが入っている「STOPit」でも相談できます。