

一人で悩まず、ご相談ください。

# 相談窓口のご案内

## 〈 学校や友だちのことでの悩みの相談 〉

いじめで困ったり、自分や友だちの安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

### \*24時間子供SOSダイヤル

TEL 0120-0-78310 (なやみ言おう) 受付 24時間

### \*教育相談ダイヤル (山形県教育センター)

TEL 023-654-8181

受付 平日(月~金) 8:30~20:30 土・日・祝 8:30~17:30

メール相談 e-mail: [non-ijime@pref.yamagata.jp](mailto:non-ijime@pref.yamagata.jp)

\*メールは24時間受け付けていますが、返信には時間をいただきます。

## 〈 心の健康相談 〉 (精神保健福祉センター)

心の健康に関する相談を保健師や心理の専門職がお受けしています。

心の健康相談ダイヤル TEL 023-631-7060

こころの健康相談統一ダイヤル TEL 0570-064-556

受付 平日9:00~12:00、13:00~17:00

## 〈 子育ての悩みや家庭教育に関する相談 〉

子育ての悩みを一人で抱え込まず、電話でお話してください。

### \*ふれあいほっとライン

TEL 023-630-2876 受付 平日8:30~17:15

## 〈 その他の相談・SNS を利用した相談 〉

### \*まもろうよこころ

(相談先が載っている  
ホームページ)



### \*親子のための相談 LINE

(山形県子ども家庭福祉課)  
相談対応時間 (受付:24時間)  
平日8:30~17:15



## 〈 児童虐待などの相談 〉

児童相談所全国共通3桁ダイヤル

189 (いちはやく)

お住いの市町村の担当課 (東根市こども家庭課)

TEL 0237-43-1155

## 〈 通っている学校への相談 〉

通っている学校 (長瀬小学校)

TEL 0237-42-0321

東根市教育委員会管理課

TEL 0237-42-1111