

ひとりでなやまないで。

こま 困ったことがあれば、まずは **相談** してみてね。

へいじつ ごぜん じ ごご じ ほか なら でんわ
平日の午前9時～午後5時の他は「奈良いのちの電話」につながるよ。

「24時間子供SOSダイヤル」

じかん こども
0120-0-78310 **電話代がからないよ**

電話教育相談「あすなろダイヤル」

でんわ きょういく そうだん
0744-34-5560 **電話代がかかるよ**

メール相談「悩みならメール」

ことし そうだん
今年から相談できる
ようになったよ★

soudan@soudan-nara-mail.jp

がっこう かてい とも なや
学校・家庭・友だちのことで悩みがあれば、このアドレスにアクセスしてね。

QRコードからもこのアドレスにつながるよ。

そうだんいん じゅしん せってい
相談員からのメールを受信できるように設定してね。

へんじ
(返事には5日ほどかかることもあるよ。)

