

ひとりで抱えないで、 いつでも相談してね。



中学生支援サイト
『Dear Park』
高校生支援サイト
『Dear Seeker』
からも入れるよ★

メール相談 「悩み なら メール」

学校・家庭・友だち・進路・・・。

悩みがあれば右の QR コードから

アクセスしてね！



相談員からの返信を受信できるように設定しておいてね。

(返事には 5 日ほどかかることもあるよ。)

soudan@soudan-nara-mail.jp

ヤングケアラー専用相談窓口

「ヤングケアラー」って知っていますか？

家族にケアを要する人がいて、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートをしている 18 歳未満の子どものことです。

詳しくは ➡ <https://www.mhlw.go.jp/stf/young-carer.html>

困っていたり、悩んでいたら、このアドレスに相談してね。

young-mirai@e-net.nara.jp

S N S 相談 「なら Cocoro ライン」



で「友だち登録」してね！

- ★「なら Cocoro レター」（教育研究所カウンセラー発信）が届くよ。
- ★相談窓口や相談期間のお知らせが届くよ。
- ★メール相談や電話教育相談にもワンタッチでアクセスできるよ。



24 時間受付・年中無休でああなたの悩みに寄り添います。

(平日 9 時～17 時以外は「奈良いのちの電話」に転送)

「24 時間子供 SOS ダイヤル」

0 1 2 0 - 0 - ^な7 ^や8 ^み3 ^い1 ^お0 **通話料無料**

電話教育相談 「あすなるダイヤル」

0 7 4 4 - 3 4 - ^こ5 ^こ5 ^ろ6 ^すつきり 0 **通話料有料**