

## 休校期間中の相談窓口

**さいたまチャイルドライン** (NPO 法人さいたまチャイルドライン)

**0120-99-7777** 毎日 16:00~21:00 通話料無料

ホームページ: <http://saitama-cl.jp>

※18歳までの子ども専用

※チャット相談あり (チャット対応可能な日程については、ホームページで確認して下さい。)

**子どもスマイルネット** (埼玉県 子ども権利擁護委員会)

**048-822-7007** 毎日 10:30~18:00 (祝日・年末年始を除く) 通話料のみ

ホームページ: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0608/smile-net>

※18歳未満の子どものほか、保護者の方の相談も受け付けています。

**埼玉県こころの電話** (埼玉県 精神保健福祉センター)

**048-723-1447** 月~金曜日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く) 通話料のみ

ホームページ: <https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/kokoro-tel.html>

※埼玉県 (さいたま市を除く) 在住の方ならどなたでも相談可能

※さいたま市に在住の方は「**さいたま市こころの電話** (さいたま市こころの健康センター)」をご利用ください。

**048-762-8554** 月~金曜日 9:00~16:00 (祝日・年末年始を除く。月に一度程不定休)

ホームページ <https://www.city.saitama.jp/002/001/016/001/p001335.html>

**埼玉いのちの電話** (社会福祉法人 埼玉いのちの電話)

**048-645-4343** 24時間 365日 (年中無休) 通話料のみ

ホームページ: <http://saitama-id.or.jp>

※発信者番号非通知では繋がりません。

※どなたでも相談可能

どの相談窓口も、あらゆる相談を受け付けています。  
また、名前や学校名を言う必要はありません。  
こころが苦しくなった時には、まず電話してみてください。  
誰にも言わずにいるよりも、きっと何かが変わるはずです。