

# 相談相手、ここにいます




スクリーニングがない期間、みなさんどのように過ごしていますか？新型コロナウイルスの感染収束の気配が見えない中、様々な制約・制限のある生活にストレスを感じたり、悩みごとや困りごとを持っている人もいないでしょうか。

悩み事を相談できる相手がいないと、自分だけが一人ぼっちのような気持ちになることもあるでしょう。でも、あなたの力になりたいと思っている人が、修悠館の先生以外にも実はたくさんいます。一人で悩みを抱え込まず、相談してみませんか？



「いのちのほっとらいん@かながわ」	
相談受付時間	月・火・水・木・金・日 17時～21時30分
LINE	ID検索@inochi2020 
相談できる内容	生きるのがつらい、苦しい、 こころの健康に関する悩み

「生きづらびっと」 自殺対策センターライフリンク	
相談受付時間	月・火・木・金・日 17時～22時 水:11時～16時
LINE	ID検索@yorisoi-chat 
相談できる内容	生きていくのがつらい、孤独、 話相手や友達がいらない、 消えてしまいたい

「かながわ子ども家庭110番 相談LINE」	
相談受付時間	月・火・水・木・金・土 9時～21時
LINE	ID検索 @kana_kodomo110 
相談できる内容	[子ども、保護者ともに利用可] 虐待、家庭の状況、 親について、子どもについて

「SNSいじめ相談@かながわ」	
相談受付時間	月・水・金 18時～21時
LINE	
相談できる内容	いじめ、SNS上のいじめ

「10代20代の女の子専用LINE」 BONDプロジェクト	
相談受付時間	月・水・木・金・土 ①14時～17時30分 ②18時30分～22時
LINE	ID検索 @bondproject 
相談できる内容	[10代20代女性専用窓口] 学校や仕事に行きたくない、 いじめ、望まない性行為、 対人関係、居場所がない



「こころのほっとチャット」 東京メンタルヘルス・スクエア	
相談受付時間	毎日 ①12時～15時 ②17時～20時 ③21時～23時 毎月最終土曜 24時～翌5時
LINE	ID検索@kokorohotchat 
相談できる内容	どんな悩みでもOK

「Mex（ミークス）」	
URL	<a href="https://me-x.jp/">https://me-x.jp/</a>
Mexとは	[10代のための相談窓口まとめサイト] 悩みにあてはまるカテゴリや 相談方法、地域等の条件をもとに 相談先を検索できます。