



こまったな…

そんな時は相談してね



## 電話相談やメールでの相談

## 【倉敷市青少年育成センター】

学校生活の不安・友人関係・いじめ・心や思春期の悩みなど

○電話相談 (086) 426-3741 (平日9:00~17:00)

○メール相談 young-kokoro@Kurashiki-oky.ed.jp

## 【倉敷少年サポートセンター】

SNSでの被害(オンラインゲームで知り合った人に脅される, 個人情報さらされる, 写真を送れと要求されるなど)

○電話相談 (086) 427-5125 (平日8:30~17:00)

## 【岡山県青少年総合相談センター】

総合相談窓口

○電話相談 (086) 224-7110

(年中無休 ※年末年始を除く 8:30~21:30)

○メール相談 sodan110@po1.oninet.ne.jp

いじめ相談など子どものSOS全般の相談

○電話相談 0120-0-78310 (年中無休 24時間対応)

## 【倉敷市教育センター】

○電話相談 (086) 454-0400 (日曜を除く9:00~16:00)

## 【倉敷市教育委員会指導課相談電話】

○電話相談 (086) 426-0300 (平日9:00~16:00)



## SNSやチャットでの相談

厚生労働省のホームページ  
【SNS相談】から一部抜粋

## 【特定非営利活動法人 あなたのいばしょ】

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口

QRコード



## 【10代20代の女性のためのLINE相談】

毎週月・水・木・金・土曜日

10時から22時(21:30まで受付)

LINEの「友だち追加」からQRコードを読み込む



## 【18歳以下の子どものためのチャット相談】

特定非営利活動法人(NPO法人)チャイルドライン支援センター

毎週水~土曜日 16時から21時

QRコード

