

相談機関、あれこれ



困っていたり悩んでいることはありませんか?病院に行くほどではないけど…、SC(スクールカウンセラー)も予約がいっぱいです相談できないし…。もちろん、修悠館の先生たちは皆さんのことを大事に思っているので、相談してくれれば一緒に解決に向けて考えます。でも、直接面と向かって相談すること、案外難しいものです。自分のことを知らない人が相談しやすい人もいるのでは?そして、言葉で伝えるよりも、文字でやり取りするほうがいい人もいると思います。ネット上にはそんな相談機関がたくさん存在します。一人で悩みを抱え込まず、自分に合った相談機関を上手に選択して、相談してみませんか?

* 下に示した相談機関以外にも、もちろんあります。



「いのちのほっとらいん@かながわ」

相談受付時間	月・火・木・金・日 17時~23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

「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

「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・金・土 16時30分~21時30分
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

「生きづらびっと」 自殺対策センターらいフリンク

相談受付時間	月・金 6時~22時 日・火・水・木・土 8時~22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、 誰からも必要とされていない、 消えてしまいたい

「中高生SNS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	いじめを含む様々な悩み

「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 7時~23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	https://me-x.jp/
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。