

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って意外と難しいものです。自分のことを知らない人の方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ます。ネット上にはそんな相談機関がは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・土・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

「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・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	

「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	

「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

「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・金・土 14時00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

「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。