

わかもの こども・若者のみなさんへ

進路や将来のこと、学校のこと、友だちやパートナー、家族のことで悩みや不安を抱えていませんか？

そんな時は、ひとりで悩まないで、一緒に考えたいと思います。電話やLINE、チャットで相談できる窓口やこころを落ち着けるためのWebサイトがあります。カードに相談先をまとめましたので、ぜひ、自分にとってやりやすい方法で気持ちを教えていただけたらと思います。

もし、あなたのまわりで困っている人や様子がいつもと違うと感じる人がいたら、声をかけて、カードを渡したり、信頼できる大人につないでください。その一歩が、悩んでいる方にとっては大きな支えとなります。

若者向け SOS カード

困った時 つらい時 相談できる 場所が あります あなたの声を 聞かせてください ひとりで 悩まないで ※あなたの秘密は守ります。 なはしほけんじょ せいしんほけんふくしそだんしつ 那覇市保健所 精神保健福祉相談室 令和7年5月発行（第3版）	那覇市保健所 精神保健福祉相談室 電話で話したい 眠れない、何をするにも元気がでない、生きるのつらいなど「こころの健康」について電話や来所でも相談ができます。 時間 月～金 9:00～11:30 13:00～16:30 TEL 098-853-7973(直通) ククルーム LINEで話したい こどもとおとな、誰でもLINEで相談できます。家族のこと、学校のこと、将来のこと、こどものこと子育てのこと、パートナーとの考え方の違いのことあなたのさもち、聴かせてください。 時間 月～土 10:00～21:00 主催：沖縄県こども未来部・こども家庭課 運営：那覇市保健所・那覇市福祉センター	青少年ダイヤル「なは」 電話で話したい 困っていること、いじめのこと、先生のこと。つらい時、学校に行きたくない時、誰にも言えない時。あなたのなは、きかせてね。 時間 月～金 9:00～17:00 (このほかの時間は留守番電話で受け付けます) TEL 098-941-7867 こども家庭センターなは (こどもえがお相談) 電話で話したい おうちの人や大人の人から、たたかれたり、ひどいことを言われたりしたら、一人でなやまないで。一緒に考えることができます。 時間 月～金 8:30～17:15 TEL 098-861-5026	チャイルドライン 電話で話したい チャットする つぶやく 18歳までのこどものための相談先です。電話やチャットで相談できます。電話をかけたあとも、お金はかかりません。 時間 毎日 16:00～21:00 TEL 0120-99-7777 まもろうよ こころ(厚生労働省ウェブサイト) 電話で話したい SNSで話したい 悩みや不安を抱えて困っている時には、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んでくださいね。
---	---	---	---

オモテ

ウラ

れいわ ねん がつ な は し ほけんじょ せいしんほけんふくしそだんしつ
令和7年5月 那覇市保健所 精神保健福祉相談室