



# 一人で悩まず相談してね

自分だけの大切な「こころ」と「からだ」のことで、きずつけられて、はずかしいな、モヤモヤするな、イヤだなと思ったことは、一人で悩まず、相談してみましょう。

## 自分にとって安心できる大人に相談

家人

地域の人



### 学校

担任や専任の先生、養護の先生  
スクールカウンセラーなど  
あなたが相談しやすい先生

学校にはセクハラ相談窓口担当の先生がいます

【L-Gate（一人一台端末）のアイコン画面】



## 他の相談先

教育委員会  
相談フォーム

[セクハラ相談窓口フォーム](#)

二次元コード

外部の相談先

相談窓口	連絡先	受付時間等
24時間子どもSOSダイヤル	0120-078310 (フリーダイヤル)	通年(365日24時間体制)
学校生活あんしんダイヤル	045-624-9081	火曜日、水曜日、木曜日、金曜日(年末年始等、相談をお休みすることがあります。) 開設時間:9時から17時
かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター 「かならいん」	#8891(はやくワンストップ) (NTTひかり電話からは、0120-8891-77(通話料無料))	24時間365日いつでも電話相談を受け付けています。※一部のIP電話等からはつながりません。その際は、045-322-7379(通話料がかかります。)

市のHPにも様々な相談窓口を掲載しています



あなたにとって一番相談しやすい方法で相談してね。  
どうしたらよいか一緒に考えます。

