



このようなことで、悩んでいませんか？
お話しすることで問題解決の糸口がみつかるかもしれません。



家族や友達、学校、進路などの悩み

◎いじめホットライン
(小・中・高校生及び保護者) 0952 (27) 0051
◎こどもの人権 110 番 0120 (007) 110
◎24 時間子供 SOS ダイアル 0120 (078) 310

◎心のテレホン (小・中・高校生及び保護者)
0952 (30) 4989
◎ヤングテレホン 0120 (29) 7867

365 日 24 時間



365 日 24 時間

なんとなく心や体が重たい、つらい

◎精神保健福祉センター 0952 (73) 5060

◎保健福祉事務所

佐賀中部保健福祉事務所 0952 (30) 1691
鳥栖保健福祉事務所 0942 (83) 3579
唐津保健福祉事務所 0955 (73) 4187
伊万里保健福祉事務所 0955 (23) 5186
杵藤保健福祉事務所 0954 (22) 2105

◎市町

市町においても「心の健康」
についての支援を行っています。
各市町の保健センター等
にお尋ねください。

◎佐賀県子ども・若者総合相談センター 0952 (97) 8246

生きていることが
つらい、消えてしま
いたいと思ったら

◎佐賀県自殺予防夜間相談電話
0120 (400) 337 (毎日 20:00~6:00)
◎佐賀いのちの電話 0952 (34) 4343

性に関する相談

性被害にあったら
すぐに！

◎性暴力救援センター・さが さが mirai
#8891
◎アバンセ女性総合相談 0952 (26) 0018
◎アバンセ男性総合相談 080 (6426) 3867
◎DV 専用相談 0952 (23) 3630

◎LGBT に関する相談 090 (1926) 8339

◎LINE、チャットでも
相談ができます



ひとりで悩んでいませんか？

誰にも知られず話せる場所があります



2026 年 3 月現在 精神保健福祉センター作成

