

困ったときの相談先一覧表

名称	対応時間	連絡先等
沖縄いのちの電話	10:00~23:00	888-4343
チャイルドライン (悩み、不安など)	電話:16:00~21:00 ネット電話:月・第1木 16時~21時 オンラインチャット:月~土 16時~21時	0120-99-7777 ネット電話、オンラインチャットはHPから https://childline.or.jp/
24時間子供SOSダイヤル	平日、土日 24時間	0120-0-78310
こどもの人権110番	平日 8:30~17:15	0120-007-110
みんなのじんけん 110番	平日 8:30~17:15	0570-003-110
こどもの人権SOS-eメール	24時間受付	ホームページから申し込み https://www.jinken.go.jp/goriyouannai_ch/
生きづらびっと(SNS)	月・金 6:00~22:00 火~木、土日 8:00~22:00	LINEから Facebookから
親子電話相談	月~土 9:00~22:00	869-8753 (FAX兼用)
親子のための相談LINE	24時間受付	ホームページからLINE登録可能 https://kodomoshien.cfa.go.jp/no-gyakutai/oyako-line/
サポートステーションゆめさき (ひきこもり・不登校など)	月~金 10:00~15:00	930-1162
サポートステーション沖縄 (ひきこもり・不登校など)	月~土 10:00~18:00	935-5252
こども医療でんわ相談	19:00~8:00	#8000
女性の人権ホットライン (虐待、いじめ、DVなど)	月~金 8:30~17:15	0570-070-810
おきなわ子ども虐待ホットライン	月~金 17:15~8:30 土・日・祝 24時間	886-2900
ヤングケアラーチャンネル		LINE
児童相談所相談専用ダイヤル	24時間対応	0120-189-783
沖縄県中央児童相談所	月~金 8:30~17:15	886-2900
性犯罪被害者専用相談	24時間対応 ※女性警察官の対応は、 月~金 9:30~18:15	868-0110

沖縄県女性相談所	月～金 8:30～18:00 土・日・祝 8:30～17:00	
sorae(ソラエ)(那覇) 沖縄県子ども若者みらい相談プラザ	火～土 10:00～18:00 (祝日等除く)	943-5335
沖縄県男女共同参画センター ているる相談室	女性:火～土 10時～17時 男性:日・月 10時～17時	女性 868-4010 男性 868-4011
特別支援相談ダイヤル (沖縄県総合教育センター)	月・水 13:30～16:30のみ 火・木 9:30～11:30、 13:30～16:30 金 9:30～11:30のみ	933-7526
教育相談ダイヤル (沖縄県総合教育センター)	月・水 13:30～16:30のみ 火・木 9:30～11:30、 13:30～16:30 金 9:30～11:30のみ	933-7537
那覇地方法務局人権擁護課	月～金 8:30～17:15	854-1215
南城市役所 こども相談課	平日 8:30～12時、13時～17:15 (祝日・休日・年末年始を除く)	(代表番号)917-5309
南城市役所 教育委員会		
知念中学校	平日 8:00～16:45	948-1303



色々なところに相談できるなん



困ったときは、誰かに話してみると、
少し気持ちがすっきりするなん