

自分に合った相談窓口の探し方

悩んだとき、相談したいときは、家族や学校の先生（担任・部活動の顧問・保健室の先生など）、スクールカウンセラーなどの信頼できる人に相談してみましょう。

身近な人に話しづらかったら、SNSやチャットなど、気軽に話せる相談先もあります。

こども家庭庁のホームページで、こどものみなさんが相談できる相談窓口を探することができます。

① 下のQRコードを読み込む



② 相談したいことを選択する

相談したいことを選択してね

相談内容から探す フリーワードから探す

相談したい内容を選択して、「住んでいる場所から探す」ボタンを押してね。

心の悩み いじめ
虐待 人権侵害
性被害 貧困
青少年問題 ヤングケアラー
発達の問題・妊娠出産

相談内容から探す フリーワードから探す

フリーワードを入力して、「住んでいる場所から探す」ボタンを押してね。

例）つらい、相談など単語 入力

フリーワードで入力することもできます。

③ 自分が住んでいる場所を選ぶ

トップ > 相談窓口を探す > 住んでいる場所から探す

相談窓口を探す

住んでいる場所から探す

都道府県 都道府県を選択してください ▼

市区町村 市区町村で絞り込む ▼

探す

④ 自分に合った相談窓口が見つかります

ヤングケアラー ×

結果 231件

施設名	相談内容	相談方法
...	...	...
...	...	...
...	...	...

くわしくみる+

「くわしくみる+」を押すと施設の情報をみることができます。

