

こま とき
困った時
とき
つらい時

そうだん ばしょ
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うだんしつ
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）

チャイルドライン



でんわ はな
電話で話したい

チャットする

つぶやく

さい
18歳までのこどものための相談先です。
でんわ そうだん
電話やチャットで相談できます。
でんわ かね
電話をかけても、お金はかかりません。

じかん まいにち
時間 毎日 16:00~21:00
TEL 0120-99-7777



まもろうよ ころろ (厚生労働省ウェブサイト)

でんわ はな
電話で話したい

はな
SNSで話したい

なや ふあん かか こま とき
悩みや不安を抱えて困っている時には、
きがる そうだん ばしょ
気軽に相談できる場所があります。
そうだんほうほう
相談方法もいろいろなものがあるので、
きぼう まどぐち えら
ご希望の窓口を選んでみませんか？





せいしやうねん

青少年ダイヤル「なは」

でんわ はな
電話で話したい

こま 困っていること、いじめのこと、せんせい 先生のこと。
 とき がっこう い とき だれ い とき 誰にも言えない時。
 あなたのはなし、きかせてね。

じかん げつ きん
 時間 月～金 9:00～17:00

(このほかの時間は留守番電話で受けつけます)

TEL 098-941-7867



かてい
 こども家庭センターなは
 (こどもえが そうだんか お相談課)

でんわ はな
電話で話したい

ひと おとな ひと
 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、ひとり 一人でなやまないで。
 いっしょ かんが
 一緒に考えることができます。

じかん げつ きん
 時間 月～金 8:30～17:15

TEL 098-861-5026

な は し ほけんじよ
那覇市保健所せいしんほけんふくしそудんしつ
精神保健福祉相談室でんわ はな
電話で話したい

ねむ 眠れない、なに 何をしても げんき 元気がでない、
 い 生きるのがつらいなど「けんこう ころの健康」について
 でんわ らいしよ そうだん
 電話や来所で相談ができます。

じかん げつ きん
 時間 月～金 9:00～11:30
 13:00～16:30

TEL 098-853-7973 (直通) ちよくつう

ククルーム

はな
LINEで話したい

だれ 誰でも LINE で そうだん 相談できます。
 かぞく がっこう しょうらい
 家族のこと、学校のこと、将来のこと、こどものこと
 こそだ かんが かつ ちが
 子育てのこと、パートナーとの考え方の違いのこと
 あなたのきもち、き 聴かせてください。

じかん げつ ど
 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：認定NPO法人エンパワメントかながわ