

こま とき
困った時
とき
つらい時

そうだん ばしよ
相談できる 場所が あります

あなたの声 こえ きを 聞かせてください

ひとりで なや悩まないで

※あなたの秘密 ひみつ まもは守ります。

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6年7月発行（第2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

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。

TEL 0120-99-7777



まもろうよ ころろ こうせいろうどうしやう（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 ばしよ
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？





せいしょうねん

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、先生のこと。

せんせい

つらい時、学校に行きたくない時、誰にも言えない時。

あなたのはなし、きかせてね。

じかん

時間 月～金 9:00～17:00

げつ きん

(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

でんわ はな

電話で話したい

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、一人ではやまないで。
 一緒に考えることができます。

じかん

時間 月～金 8:30～17:15

げつ きん

TEL 098-861-5026

な は し ほけんじょ
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、何をしても元気がでない、

なに

げんき

生きるのがつらいなど「こころの健康」について

電話や来所で相談ができます。

じかん

時間 月～金 9:00～11:30

げつ きん

13:00～16:30

TEL 098-853-7973(直通)

ちよくつう

