

色々な相談窓口があります。一人で悩まず、まずは誰かに話してみませんか？  
専門機関ですので、安心して相談ができます。



分野	相談窓口	連絡先	主な相談内容
子どもに関する相談	中央児童相談所	099-264-3003	養護、育成、非行、心身障がい、里親などの子どもに関する相談
	日置市子ども支援センター	099-272-2309	育児に関する悩み（しつけ・発育・健康・発達障がい等）、子どもに関する悩み（いじめ・不登校・交友関係・非行等）、家庭生活に関する悩み（児童虐待・DV・家族関係・生活困窮・心身の健康問題）の相談
	かごしま教育ホットライン24	0120-783-574 0120-0-78310 099-294-2200	いじめ・不登校等子どもに関すること (24時間対応)
	子ども・家庭110番	099-275-4152	養護、育成、非行、心身障がい、里親などの子どもに関する相談
心の健康に関する相談	日置市役所 市民福祉部健康保険課健康づくり係	099-248-9421	精神科医によるこころの相談会（年4回・予約制） 保健師による心の相談（随時）
	鹿児島県地域振興局保健福祉環境部 伊集院保健所	099-272-6301	精神科医による心の相談（予約制） 保健師による心の相談（随時）
	鹿児島県精神保健福祉センター （自殺予防情報センター）	099-218-4755 099-228-9558	様々な心の悩み、依存症などについての相談 自殺を考えている方の相談、大切な人を自死によってなくされた方の相談
	相談支援事業所 向陽ホーム	099-273-3767	心の悩みをお持ちの方、その家族の方などの様々な相談
	相談支援事業所 サポートやすらぎ	099-238-0600	心の悩みをお持ちの方、その家族の方などの様々な相談
	鹿児島いのちの電話	099-250-7000	自殺等の様々な困難を抱え、一人で悩む方々の相談
関する問題に男女間の相談	男女共同参画センター	099-221-6630 099-221-6631	家庭や職場、地域等での性別に起因する悩みや問題の相談
	日置市配偶者暴力相談支援センター	099-273-2160	パートナーの暴力・暴言、子育て、介護のこと、学校、友人・地域のこと、性的少数者のこと

ぐっすり寝て、しっかり栄養をとりましょう

睡眠をしっかりとらないと、不安が強くなったり、判断力がにぶくなり、考えがまとまらずにストレスになることがあります。よく寝て、よく食べて、こころとからだを休めることも大切です。