



教育相談だよ



【相談日】

4月 20(木)、25(火)
5月 2(火)、11(木)、18(木)
6月 1(木)、8(木)、15(木)、20(火)
7月 4(火)、13(木)、20(木)

夜考える、朝が辛い、
人間関係が苦手、
人目が気になる、など
どんなことでも OK です。
相談を上手に使って下さい。

新学期が始まり1週間経ちました。疲れ具合はどうですか？
新クラスでは、周りの人のこともまだ分からず、緊張や心配もある中だと思います。よく頑張っています。

慣れない環境や、突然の出来事など、人は誰でもストレスを感じると、なかなか眠れなかったり、途中で目が覚めてしまったり、食欲がわかなくなったり、集中できなくなったりということが起こりやすくなります。1～2週間くらい続いてしまうこともありますが、人には、慣れてきて回復する力もあります。
うまく休息や気分転換もしながら過ごしていきましょう。
もし1～2週間くらい続くようでしたら、声をかけて下さいね。

先生に「予約を入れて下さい」と伝えと、
日時が設定されます。プライバシーは守られます。

誰かに話す

時には、いつもと同じようにストレス解消を行っているのにもかかわらず、
いつもと同じように解消できないことがあります。

自分だけで抱えていると、気持ちがどんどん落ち込んでしまうこともあります。
そのような時は、ひとりで抱え込まず、ぜひ、話しにきてくださいね。



「何かあったら相談してほしい。」

あなたの周りに、そう思っている人が必ずいます。
家族でもいい、先生でもいい、スクールカウンセラーでもいい、LINEでもいい。
一人で悩まなくて、あなたの話を聞かせてください。

ぐんま高校生オンライン相談2022

○ 5/19(木)～3/12(日)の毎週日曜日【相談受付時間：18～21時】
8/21(日)～29(月)、1/4(水)～12(木)の期間は毎日相談可

○ 相談するためには、二次元コードをLINEアプリから読み込み、「友だち登録」を行ってください。以下のURLからも「友だち登録」できます。
※「友だち登録」URL: <https://lin.ee/f9ltjdY>

○ 詳細は、皆さんに配布した周知カードを御覧ください。



「友だち登録」
二次元コード

R4周知カード

インターネット上の相談中継相談窓口

○ 対象：SNS等のインターネット上の相談中継やプライバシー侵害等で悩んでいる人

○ メール相談 相談フォーム、電話相談のいずれかにより受付（相談無料）
・メール相談 netsoudan@step-guma.org (24時間受付)

・相談フォーム 右の二次元コードをスマートフォン等で読み込む (24時間受付)
・電話相談 027-212-0091

※ 相談時間について、月～金曜日 9～17時（正午から13時は除く）
土日、祝日及び年末年始（12/29～1/3）は除く



相談フォーム
(24時間受付)

群馬県警察本部 少年サポートセンター

非行問題・いじめ・不登校・
交友関係・家庭問題・家出等

TEL 027-289-6610

月～金曜日 8:30～17:15
(祝日を除く)

誰かに話すことで、悩みの
解決につながり、気持ちが
楽になることがあります。

県総合教育センター 子ども教育相談室

子ども教育・子育て相談

TEL 0270-26-9200

月～金曜日 9:00～17:00
第2・第4土曜日 9:00～15:00
(祝日及び年末年始を除く)

24時間子供SOSダイヤル

TEL 0120-0-78310

フリーダイヤル
24時間対応、通話料無料

こころの健康センター

(こころの健康に関する相談)

TEL 027-263-1156

(ひきこもりに関する相談)
TEL 027-287-1121
月～金曜日
9:00～17:00
(祝日及び年末年始を除く)

自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

○ 毎日
16:00～21:00
○ 毎月10日
8:00～翌日8:00
(24時間対応)

群馬いのちの電話

(いじめ、悩み等)

TEL 027-221-0783

毎日9:00～24:00
※ 第2、第4金曜日は
24時間受付

こころの健康相談

統一ダイヤル

生きているのが辛いと思っ
ている人・友人等から死にたい
と相談され悩んでいる人

TEL 0570-064-556

月～金曜日
9:00～22:00
(祝日及び年末年始を除く)

県児童相談所

月～金曜日 8:30～17:15

○ 中央児相 (前橋市野中町360-1)

TEL 027-261-1000

FAX 027-261-7333

(北部支所) (渋川市金井394)

TEL 0279-20-1010

FAX 0279-22-2277

○ 西部児相 (高崎市高松町6)

TEL 027-322-2498

FAX 027-322-5602

○ 東部児相 (太田市新田本町369-5)

TEL 0276-57-6111

FAX 0276-57-6175

子どもホットライン24

(18歳未満の子どもの保護者を対象)

OTEL 0120-783-884

027-263-1100

(携帯電話からの場合)

OLINE相談

(右の二次元コードより、友だち登録)



児童相談所全国共通ダイヤル「189 (いちばやく)」