

## 生徒の皆さんへ

新しい学年が始まり、およそ一か月が経ちました。今、皆さんは笑顔で過ごせていますか。これまでの学校生活の中で、不安なこと、心配なことはないでしょうか。不安や悩みをもつ経験は誰にでもあることです。

どうかひとりで悩まないでください。

もし、いじめや友達のこと、勉強や進路のことなどで、不安なこと、心配なこと、困ったことなどがあれば、家族や学校の先生、スクールカウンセラーやキャリアナビゲーターなど、自分が一番相談しやすい大人に相談してください。

不安や心配なことなどが原因で、教室に入りたくない、学校に行きたくないという気持ちになったら、無理をせずに休むことも大切です。教室以外の場所、学校以外の図書館や児童館など、どのような場所で過ごすか、家族や学校の先生、スクールカウンセラーやキャリアナビゲーターなどに相談してみてください。また、教室以外（自宅など）の場所でも、タブレットのアプリケーションを使って学習を進めることができます。

周りの大人に相談しづらい場合は、電話で相談できる窓口があります。

スマホやタブレットから名前を名乗らずにチャットで相談できる「スタンドバイ」というアプリもあります。困ったときや悩んだときにぜひ活用してほしいと思います。これは、24時間、365日、いつでも活用できます。

また、周りにいる友達が落ち込んでいたり悩んでいたりしたら、信頼できる大人につないであげてください。

皆さんが、今後も安全で楽しい生活を送ることができるように願っています。

## ＜相談窓口＞

相談窓口	電話番号	相談時間
子ども教育相談 ハートフレンドなごや	<b>052-683-8222</b>	月～金 9:30～19:00 土 9:30～12:00 (祝日・年末年始除く)
24時間子供SOSダイヤル 「子どもSOSほっとライン24」 (通話料無料)	<b>0120-078310</b> (IP電話は一部つながりません)	毎日24時間
名古屋市子どもの権利相談室 「なごもっか」	0120-874-994 (子ども専用フリーダイヤル)	月・火・木・金・土 11:00～ (終了時間は曜日により異なる) (祝日・年末年始除く)
児童相談所虐待対応ダイヤル (通話料無料)	<b>189</b> (近くの児童相談所につながります)	毎日24時間
子ども・若者総合相談センター	<b>052-961-2544</b>	月～土 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
教育相談こころの電話	<b>052-261-9671</b>	毎日 10:00～22:00 (年末年始除く)
こどもの人権110番 (通話料無料)	<b>0120-007-110</b> (メールは法務省のホームページから)	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
被害少年相談電話 (通話料無料)	<b>0120-786770</b>	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
ヤングテレホン	電話 <b>052-764-1611</b>	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
	Eメール 少年相談	愛知県警察のホームページよりEメール相談もできます
チャイルドライン (通話料無料・18歳まで)	<b>0120-99-7777</b> (ネット電話・チャットでも相談できます)	毎日 16:00～21:00 (12/29～1/3 除く)