

生徒の皆さんへ

冬休みが明け、まもなく3学期が始まります。

3学期からの学校生活に向けて、何となく感じる不安なこと、心配なことはないでしょうか。誰でも、不安や悩みがあってつらい気持ちになることはあります。

どうかひとりで悩まないでください。

もし、進路や勉強のこと、いじめや友達関係のことなどで、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。

名古屋市教育長 坪田 知広

<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		052-683-8222	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)		0120-078310 (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)		189 (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		052-961-2544	月～土 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
教育相談こころの電話		052-261-9671 ^{くろーない}	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)		0120-007-110 (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)		0120-786770	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
ヤングテレホン	電話	052- 764-1611	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)		0120-99-7777 (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)