

こま
困ったときはSOS



なや
～悩んだときの相談窓口～

だれ し 誰にも知られたくない場合もいろいろな方法で相談できます。
さまざま そうだん ま 様々な相談を待っています。 どんないちい なや ま 小さな悩みでも待っています。



相談先	対象	相談内容	問い合わせ先
流山小中学生専用 なやみホットライン	小中学生	いじめや交友関係の悩みについての電話相談	04-7150-8055 13:00～21:00 E-mail hotline@city.nagareyama.chiba.jp
[STANDBY]	市内公立中学校に通っている中学生	いじめや交友関係等の悩みについてアプリによる相談	自分の端末にアプリを登録する
青少年指導センター	小学生から20歳未満	青少年とその保護者からの相談	04-7158-7830 9:30～16:30 土・日曜日を除く
教育相談室	小中学生保護者	学校生活の悩みについて	04-7150-8390 9:00～16:30 土・日・第3水曜日を除く
千葉県子どもと親のサポートセンター	小中学生保護者	相談	電話相談 0120-415-446(24時間) 来所相談 9:00～17:00(予約制) ワンストップ・オンライン相談(予約制) E-mail相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp
24時間子供SOSダイヤル	子供	相談	0120-0-78310 なやみいおう
千葉いのちの電話(24時間)	県民	相談	043-227-3900
子どもの人権110番	子供保護者	相談	0120-007-110 月～金曜日 8:30～17:15
SNS相談@ちば	小学4年生から高校3年生	専門のカウンセラーによる相談	毎週火・木・日曜日 18:00～22:00



こま
困ったときは

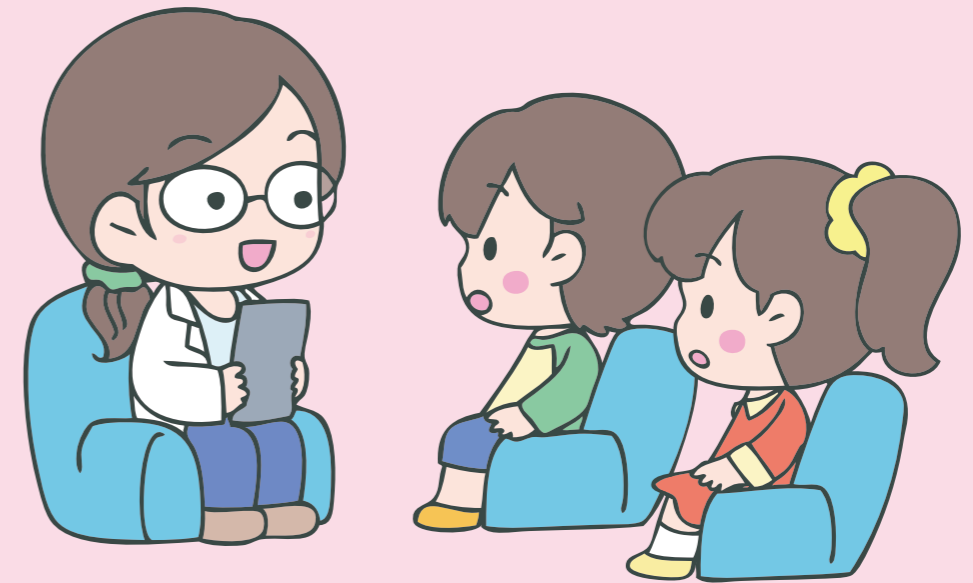
SOS

ひとり なや
1人で悩んでいませんか

いっしょ かんが 一緒に考えてくれる人がいます

はなし き 話を聞いてくれる人がいます

ちか ささ 近くに支える人がいます



ふあん なや だれ
～不安や悩みは 誰にだってある～

そっとうだん
そっと相談してみよう

流山市教育委員会

心の中をのぞいてみよう



今までこんなこと、ありませんでしたか？

- 何もやる気がしない…
- 今の自分に自信がない…
- 食欲がない……
- 眠れない…、起きられない…
- 何だかイライラする…
- 誰とも会いたくない…



「心がSOS」を出しているのかもしれない。

なやみや不安の原因は人それぞれです。例えば…

- 勉強
- 友だち
- 先生
- 部活
- 進路
- 環境の変化
- 自分の性格
- 自分の顔や体形のこと
- 自分の性のこと
- 家族 等

なやみや不安があるとき、あなただったらどうしますか。

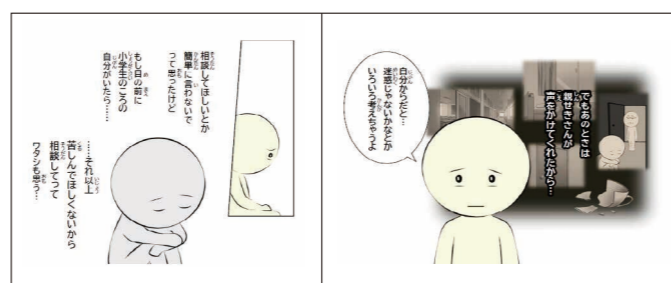


自分に合った方法を見つけることが大切です。



ひとりで悩みを抱えている方の「SOS」に寄り添うために、マンガ冊子「たすけてが言えなくて」を制作しました。悩みや不安があるときに「相談することの大切さ」と、周りの人ができることについて描かれています。QRコードから閲覧できます。

【問い合わせ先】
健康増進課 7154-0331



マンガ冊子より一部掲載

「心のSOS」を発信しよう



なやんでいる時、不安に感じている時、誰かにその気持ちを話すことで、気持ちを落ち着かせることができます。しかし、誰かになやみや不安を話す時、こんなことを考えるかもしれません。

人に話しても「もっとがんばれ」って言われたら嫌だな…。

わたしのなやみって人と比べて特別なんじゃないかな…。

笑われたらどうしよう…。

たしかに、誰かになやみや不安を話すことはとても勇気がいることです。ですが、誰かを頼ることは決して恥ずかしいことではありません。あなたが困っている時、あなたの話を聞いて受け止めてくれる人が必ずいます。



みなさんは、一人ひとりかけがえのない存在（命）です。

もしなやみや不安があるときは、信頼できる人に相談してください。

【保護者のみなさまへ】

子ども達は、学習や運動、部活、学校生活、対人関係等それぞれなやみや不安を持っています。また近年は、腹痛や頭痛症状のみならず、「起立性調節障害（※）」等を発症し、思うように生活することが難しい子どもも多くなっています。子ども達は身体や心のSOSを言葉で表現してくれる場合もあれば、イライラしたり、部屋に閉じこもったりと言葉ではない形で伝えることがあります。

そんな時はぜひお子様に寄り添っていただければと思いますが、お子様の様子が気になる時には、まずは学校に相談してみてください。何かヒントになることがあるかもしれません。また、各学校や市にはスクールカウンセラー等がいます。ぜひお一人で悩まずに、保護者の方も相談してみてください。

※起立性調節障害… たちくらみ、朝起き不良、倦怠感、頭痛等の症状を伴い、主に思春期に好発する自律神経機能不全の一つで、症状は午前中に強く午後には軽減する傾向にあります。したがって、「なまけ」や「さぼり」と誤解されたりして、二次的に辛い思いをすることもあります。周りの大人が症状を正しく理解し、家庭や学校等、その場所に合わせた支援を講じていくことが大切です。