



令和5年4月17日 伊勢崎清明高等学校
スクールカウンセラー 臨床心理士 公認心理師 小池順子

教育相談だよ！



【相談日】

4月 19(水)
5月 17(水), 22(月)
6月 12(月), 22(木)
26(月)
7月 14(金), 19(水)

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。
一人で悩まないで、あなたの話を聴かせてください。

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傷相談窓口

○ 対象：SNS等のインターネット上の誹謗中傷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-gumma.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)

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。

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)

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

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

児童相談所全国共通ダイヤル「189 (いちばやく)」

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)

子どもホットライン24
(18歳未満の子どもや保護者を対象)
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)

自殺予防のいのちの電話
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)