



生徒のみなさんへ

## 【東京学芸大学附属世田谷中学校 相談室案内】

### 校内の相談室

中学校生活においては、楽しいことやうれしいことだけでなく、不安なことやしんどいこと等、様々なことがあると思います。先生や友達に相談し、すぐに解決できる内容もあれば、人に相談しにくいことや、どうしてよいのかわからない場合もあり、そのような時は、一人で悩みを抱えてしまうかもしれません。

相談室は、みなさんが充実した学校生活を送るためのお手伝いをするところです。スクールカウンセラーがみなさんの話をていねいに聞き、解決に向けて一緒に考えます。友人関係、勉強、進路、家族、自分自身のこと等、困っていることや悩んでいることの相談ができるので、一人で悩まずに気軽に来てください。

スクールカウンセラー 杉浦 恵美子(公認心理師・臨床心理士)

### 相談室の案内

- \* 開室日時: 毎週水曜日 午前9時～午後4時まで
- \* 相談室の場所: 保健室の隣の部屋(保健室からも入れます)
- \* 利用方法: 開室日に直接来室、または保健室の先生か担任の先生に伝えて予約を取ってから来室してください。相談室のドアに札があります。開室日の日で、「あいています」の札の時は、ノックして直接入ってきて大丈夫です。
- \* 開室日については、隔月発行の「相談室だより」に掲載しています。また、相談室前のボードにも掲示しています。
- \* 保護者のみなさまのご相談も随時受けつけています。

### メール相談

- \* 臨時休校中は、メール相談を受け付けています。
- \* 相談室(スクールカウンセラー)直通のメールアドレスは別にお知らせします。

※返信等の対応は、水曜日の午前 9時～午後 4時となります。



## ＜外部相談機関＞ ～学校以外で相談できる場所～

学校で、先生やスクールカウンセラーに相談する以外で、みなさんの話を聞いてくれる場所があります。学校の人には相談しにくい・話しにくいという場合は、下記の相談機関に電話をしてみてくださいね。

相談機関によっては、メールやLINEでの相談を受けつけているところもあります。

### 電話相談

- 東京都いじめ相談ホットライン:0120-53-8288(24 時間対応)

【いじめ以外の相談もできます】 \*東京都 教育相談センター

- ヤング・テレホン・コーナー:03-3580-4970(24 時間対応)

【いじめ・不登校など悩んだ時に】 \*警視庁少年相談室

- こころといのちの相談:0570-087478(14:00～翌朝 5:30)

\*東京都 福祉局



- 子どもの人権 110 番:0120-007-110 (月曜～金曜 8:30～17:15)

子どもの人権 SOS eメール(24 時間)

「インターネット人権相談」で検索、または <https://www.jinken.go.jp/kodomo>

\*東京法務局・東京都人権擁護委員連合会

- せたホツと:0120-810-293

(月～金は 13 時～20 時、土曜は 10 時～18 時 \*日曜・祝日はお休み)

\*世田谷区 子どもの人権擁護機関(せたがやホツと子どもサポート)

- チャイルドライン:0120-99-7777 (毎日 16 時～21 時)

\*NPO 法人 チャイルドライン支援センター

- ネット・スマホのトラブル相談「こたエール」 \*電話・メール・LINE で相談できます。

電話:0120-1-78302 (インターネット なやみゼロに)

(電話相談: 月～土は 15 時～21 時まで受付 \*日曜・祝日はお休み)

(メール相談: 24 時間受付)

(LINE 相談: 月～土の 15 時～21 時 \*受付は 20 時 30 分まで)

「こたエール」で検索し、「こたエール」サイト内のメール相談、LINE 相談のアイコンをクリックしてください。 \*東京都 青少年・治安対策本部 青少年課

## LINE 相談

### ■ LINE アカウント名「相談ほっとLINE@東京」（東京都福祉保健局）

17 時～22 時(受付は 21:30 まで)【生きるのがつらいと感じた時の悩み相談】

※「ネットやスマホ利用におけるトラブルに関する相談」、「進路やいじめなど、教育に関する悩み相談」についても、同一のアカウントにてご相談いただけます。

\*詳細は、各相談機関のホームページをご参照ください。