参考:SOS の出し方授業時に配布した資料

こころが苦しいときは

気持ちを聴かせてください！

学校で相談したいときは…

○　担任の先生、副任の先生、部活動の顧問の先生、養護の先生など話やすい先生に相談しましょう。

○　みなさんが笑顔で高校生活を送くれるよう教育相談係の先生方も応援していきます。
昼休み（12:30～13:00）に教育相談を実施しています。
相談を希望する場合は、担当の先生か担任の先生に伝えて下さい。

昼休み	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
(予約制)	難波先生	渡邊(晴)先生	熊倉先生	川村先生

○　スクールカウンセラー　大矢　薫先生　が毎週火曜日 12:00～16:00 に来校します。
予約制になりますので、相談を希望する場合は、担任の先生に伝えて下さい。

学校以外で相談したいときは…

○　電話での相談　（いじめや不登校以外の相談でもOKです。）

24 時間子供SOSダイヤル(新潟県いじめ相談電話)　（毎日 24 時間）

☎ 0120-0-78310　または　025-285-1212

いじめ･不登校等悩みごと相談テレフォン　（平日 9:10～16:00）

☎ 025-263-4737

○　メールでの相談

新潟県いじめ相談メール　（毎日 24 時間受付、返信は 8:30～17:15）

✉ ijime@mailsoudan.org　※メールは返信までに時間がかかることがあります。

○　LINEを使った相談

新潟県SNS相談　（受付時間は平日 17:00～21:30、休日 15:00～19:30）

※　学校から配付されるチラシにあるQRコードから友だち登録して利用できます。

○　こころや身体について相談できる地域の相談窓口

市町村の相談窓口

※　こころや身体（例えば性や病気のこと）の悩みに関して、住んでいる地域でも相談できる窓口があります。専門的な知識をもった保健師等が相談に応じています。このほかに、広域を担当する保健所があります。いずれも、学校を卒業してからでも相談できます。

※　市町村によって窓口の名称が異なりますので、
「新潟県いじめ対策ポータル」の
「その他の相談窓口を見る」で確認してください。

新潟県いじめ対策ポータル