

なやみごとは

いつでも相談！！

いやだな・・・、悲しいな・・・、こまったな・・・、
そんなときは皆さんたちの悩みを一緒に考える相談窓口があります。
悩みごとができたとき、気持ちがきついときなどは、
いつでも気軽に相談してください。皆さんの力になります！

 **24時間子供 SOS ダイヤル**

なやみいおう



0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0

 **メール相談**

soudan@news.ed.jp

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」

(中・高校生対象：学校での心配事、悩み事を学校に伝えることもできます)



すぐに相談することがなくても、QRコードから、
LINEの『友だち登録』をしてください。



WEBからのアクセスは、こちらから。URL
<https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>



長崎県教育庁児童生徒支援課

中学生、高校生のみなさんへ

こころがもやもやする…、元気がでない…そんな時は「相談」してみよう。
友達のこと、先生のこと、勉強のこと、親のこと、自分自身のこと…



心がきつくなってきたときには、ひとりで抱え込まずに、だれかに話すことが、解決の第一歩になることがあります。

親や先生、友達とかに話ができたらいいんだけど、身近な人には話せない、話したくないこともあるよね。

そんな時には、悩みを一緒に考えてくれる「相談窓口」があります。



電話ならできるかな…。

話すのは苦手だけど、メールならできそう…。

いつも使っているLINEならやってみようかな…。



色々な相談方法があるから、自分ができそうな方法を選んでね。

いつでも話してみませんか。だれでも、どこからでも、ご連絡ください。秘密は守ります。

がんばくんとらんぼちゃん

24時間子供SOSダイヤル (親子ホットライン)
(ばやみ言おう)
24時間対応 0120-0-78310
メール相談 soudan@news.ed.jp

長崎県教育委員会

SNS相談窓口
どんな相談でも大丈夫

スクールネット@伝えんぼ長崎

すぐに相談することがなくても、QRコードから、LINEの「友だち登録」をしてください。

WEBからのアクセスは、こちらからURL <https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>

中・高生対象
24時間受付

長崎県教育委員会

心に抱えている気持ちを、誰かに伝えることで、自分の気持ちを整理できたり、心が軽くなったりするよ。

「相談」するって、とっても勇気がいるけれど、
「相談」ができるあなたはすてき。

元気がでないと感じたら、安心・安全な相談窓口にも、気軽に「相談」してみてね！

