

小学生のみなさんへ

もうすぐ夏休みが終わり、学校生活がさいかいしますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。さいかいをまちのぞんでいた人もいれば、友だちとの関係（かんけい）や勉強（べんきょう）についてなど、学校生活に不安やなやみをかかえている人もいるかも知れません。

休み明けには、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安やなやみがあるときには、一人でかかえこまないで、かぞくや先生、学校のスクールカウンセラー、友だちなど、だれでもよいので、自分の心のうちを話してみませんか。話をきいてもらうことで、心がかかることもあります。

どうしても、まわりの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談（そうだん）できる窓口（まどぐち）もあります。人に相談（そうだん）することはけっしてはずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。ためらわずにまずは相談（そうだん）してください。以下で紹介（しょうかい）している相談窓口では、いつでもあなたのなやみを聞いてくれる人がいます。

また、あなたのまわりに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的（せっきよくてき）に声をかけて、信頼（しんらい）できる大人（おとな）につないであげてください。

これからもみなさんが安心して気持ちよく生活できることをねがっています。

令和7年8月

新潟市教育委員会（にいがたしきょういくいいんかい）

ひとりじゃないよ つながってるよ

「学校の先生にはちょっと話しにくい」、「誰に相談していいかわからない」
そんな時は、誰かの力を借りることで、気持ちが楽になることもあります

学習について
いけない

このままの
自分でいいのか

学校に行きたくない
気持ちがある

誰かと
話がしたい

話してほしい
いつでも
どんなことでも

落ち込んでいる
よく眠れない

進路や将来が不安

友だちとの関係で
悩んでいる

やる気が
出ない

どうしたらいいんだろう

家族のことで悩みが
あるけど誰にも言えない



新潟県SNS相談

対応時間 平日 16:00～22:00

対応時間 休日 15:00～20:00



② 二次元バーコードを
読み取って友だち登
録をしてください。

令和7年度用二次元バーコード

新潟県いじめ・ふとう こう等相談メール

対応時間 平日 8:30～17:15

二次元バー
コードを読み取
ってメールを
送信してくだ
さい。



*夜間及び休日は
自動返信メール
にて返信後、翌
開設日に相談員
から改めて返信
します。

24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう

☎ 0120-0-78310

※フリーダイヤル

新潟県いじめ・ふとうこ う等相談電話

☎ 025-285-1212 (24時間受付)

※通話料がかかります

いじめ・ふとうこう等 悩みごと相談テレフォン

対応時間 平日 9:10～16:00

☎ 025-263-4737

※通話料がかかります



新潟県いじめ対策ポータル

<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

