

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

新学期が始まるに当たって、友達関係や勉強など久しぶりの学校生活になじめるか不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。また、先月 28 日には大きな地震があり、行き場のない不安を抱えている人もいます。

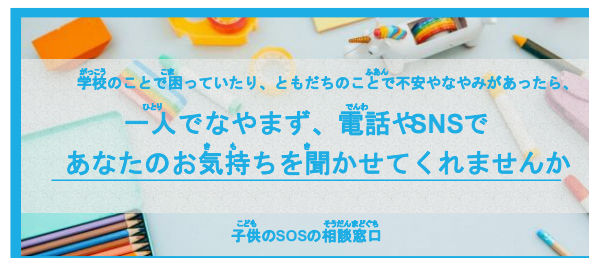
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話や SNS・チャットなどの相談窓口でも相談できます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。決して一人で抱え込まないでください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの悩みや不安を受け止めてくれる人が、必ずいます。

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和 8 年 8 月
文部科学大臣 松本 洋平

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

(8月21日までは休日の対応時間です)

対象:小学校4年生以上の児童生徒

○別紙リーフレットの二次元コードを読み取り、友だち追加してください。

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/>



新潟県SNS相談

ひとりじゃないよ つながってるよ

落ち込んでいる
よく眠れない

「学校には言いにくい」
「誰に相談していいかわからない」
そんなとき
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

誰かと
話がしたい

人間関係に悩んでいる
人とうまく話せない

進路や将来が不安

学習についていけない

友だちから
避けられている
気がする

家族のことで
悩みがあるけど
誰にも言えない

やる気が出ない
疲れている

どうしたらいいか
わからない

このままの自
分でいいのか
と考えてしまう

学校に
行きたくない
気持ちを
知ってほしい

伝えてみませんか
どんなことでも
LINEで 気軽に

**相談時間
(受付時間)**

平日：午後4時～午後10時
(午後9時30分まで受付)

休日：午後3時～午後8時
(午後7時30分まで受付)



令和8年度用
二次元コード



8月21日(金)まで、休日の相談時間(受付時間)です。