

学校はいつでも こころの応援団！

誰にでも「こころ」が苦しくなるときがあるから・・・

楽しいことなんて
ひとつもないと思う



自分はまわりの人に迷惑
をかけていると思う



自分の居場所が
どこにもないと思う



こんなこと ありませんか？

まわりの人に相談なんて
してはいけないと思う



自分の気持ちは
だれにもわかって
もらえないと思う



何もかも
うまくいかない
気がする



誰にでも「こころ」が苦しくなるときがあります。

自分ひとりで解決することが難しいとき…その苦しさを自分ひとりで抱え続けしないでください。

あなたの悩みを聞いたり、一緒に考えたりしてくれる人が必ずいます

まず一步踏み出してみましょう

※参考資料 長野県教育委員会HP心の支援課「相談を迷っているあなたへ」より

今年度も附属松本小学校では、様々な立場からお子さん、お家の皆様の心の支援に取り組めます！

お子さんのこと、学級のこと、学校のことなど、相談がありましたらお気軽にお寄せください。担任はもちろん、校長、教頭、養護教諭等も共に考えます。連絡帳、電話、来校、教頭メールなどでどうぞ。

いつでも話を聞きますよ。



相談窓口…たしる教頭先生



友だちのこと

学校のこと

こころのこと



ひとりで悩んでいませんか？

なや

誰にでも「こころ」が苦しくなるときがあるから・・・

楽しいことなんて
ひとつもないと思う



自分はまわりの人に迷惑
をかけていると思う



自分の居場所が
どこにもないと思う



こんなこと ありませんか？

まわりの人に相談なんて
してはいけないと思う



自分の気持ちは
だれにもわかって
もらえないと思う



何もかも
うまくいかない
気がする



誰にでも「こころ」が苦しくなるときがあります。

自分ひとりで解決することが難しいとき…その苦しさを自分ひとりで抱え続けしないでください。

あなたの悩みを聞いたり、一緒に考えたりしてくれる人が必ずいます

まず一步踏み出してみましょう

どうやって一步を踏み出したらいい？

学校の先生に話してみる

⇒「最近、気になっていることがあるのですが」
「相談したいことがあるのですがいいですか？」
「先生なら話せそうなので、ちょっとだけ時間をください」

例えば、最初にこんな言葉で
話しかけてみてはどう？



友だちに話してみる

⇒「話そうか迷っていたんだけど、聞いてくれる？」「ちょっとだけ、真面目な話をしたい？」
「くだらないと思うかもしれないけど聞いてほしいな」

お家の人に話してみる

⇒「ちょっと、真剣な話をしてもいい？」「どうしたらよいか困っているんだけど」
「最近、ちょっとつらいんだけど…」

誰にも話せなかったら・・・

どんな小さな悩みでも心配しないでください。あなたの悩みを聞いたり、一緒に考えたりしてくれる相談窓口があります。

メニューの「電話相談窓口一覧」も頼りにしてね。

ひとりで なやまないで

～だれかに話してみよう～ (2025 年4月現在)

総合相談窓口

● 長野県子ども支援センター

(長野県県民文化部こども若者局こども・家庭課)

子ども専用無料電話 0800-800-8035

大人専用 026-225-9330

子どもに関する相談全般にんでいます。〔月～土 10:00～18:00〕



学校教育、いじめ、不登校など

● 学校生活相談センター (24時間子ども SOS ダイヤル)

(長野県教育委員会事務局心の支援課)

0120-0-78310

いじめや不登校など学校生活に関わる相談にんでいます。〔24 時間〕

● 電話教育相談

長野県総合教育センター 0263-53-8811

東信教育事務所 0267-24-5570

南信教育事務所 0265-72-4647

飯田事務所 0265-53-0462

中信教育事務所 0263-47-7830

北信教育事務所 026-232-7830

学校生活や不登校など、教育上のあらゆる問題について、保護者や児童生徒からの相談にんでいます。〔平日 9:00～17:00〕

養育上の悩みや非行・虐待など児童の福祉

● 児童相談所全国共通ダイヤル

いちばやく
189

虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。〔24 時間〕

中央児童相談所 026-238-8010

松本児童相談所 0263-91-3370

飯田児童相談所 0265-25-8300

諏訪児童相談所 0266-52-0056

佐久児童相談所 0267-67-3437

児童福祉司や児童心理司などの専門職員が、18歳未満の子どもに関する様々な相談にんでいます。〔平日 8:30～17:15〕

● 長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン

(長野県県民文化部こども若者局こども・家庭課)

026-219-2413

児童虐待・DV(配偶者間暴力)に関する緊急の相談や通告、通報にんでいます。〔24 時間〕

● 長野県ヤングケアラー専用相談窓口

(長野県社会福祉協議会内) 026-228-4244

家族のお世話や介護をしている子ども・若者に関する相談にんでいます。〔TEL 平日 8:30～17:00〕〔LINE24 時間受付〕



● 長野県性暴力被害者支援センター

「りんどうハートながの」

(長野県県民文化部人権・男女共同参画課)

026-235-7123 または #8891

性暴力被害にあわれた方を支援するための相談窓口です。〔24 時間〕

● 性犯罪被害ダイヤルサポート 110

(長野県警察本部内)

0120-037-555 または #8103

性犯罪に関する被害の相談ができる全国共通ダイヤルです。〔24 時間 ※執務時間外は当直が対応〕



インターネットに関する困り事

● 信州ネットトラブルバスターズ

ネットトラブルの対応と相談先をまとめた Web ページです。

子どもの非行などの問題行動

● 少年サポートセンター ヤングテレホン

警察本部 026-232-4970

長野中央警察署 026-241-0783

松本警察署 0263-25-0783

上田警察署 0268-23-0783

伊那警察署 0265-77-0783

少年相談専門職員や警察官が、子どもの非行、いじめや犯罪の被害に関する相談にんでいます。

〔警察本部 : 24 時間 ※執務時間外は当直が対応〕

〔その他警察署 : 月～金 8:30～17:15〕

● 警察安全相談 (警察本部広報相談課)

026-233-9110 または #9110

犯罪等による被害の未然防止、DV(配偶者間暴力)、ストーカー被害等に関する相談にんでいます。

● 法務少年支援センター長野

善光寺下の青少年心理相談室(長野少年鑑別所内)

026-237-1123

非行・問題行動などに、心理の専門家などが相談にんでいます。

〔平日 9:00～12:15 13:00～17:00〕

人権の問題

● こどもの人権110番(長野地方法務局)

0120-007-110

人権擁護委員などがこどもの人権に関わる様々な相談にんでいます。

〔平日 8:30～17:15〕

思春期の心の健康

● 長野県精神保健福祉センター

026-266-0280

心の健康や精神医療に関わる相談をはじめ、アルコールや薬物等の依存症、思春期の精神保健に関わる相談、ひきこもり等に関わる相談にんでいます。〔平日 8:30～17:15〕

スポーツにおける暴力行為等相談窓口

● JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)

03-6910-5827

専門相談員(弁護士)に無料で直接相談ができる窓口です。

〔火・木 13:00～17:00〕

民間団体が実施している電話相談

● チャイルドライン(長野県チャイルドライン推進協議会)

0120-99-7777

18 歳までの子どもの声に耳をかたむけ、その心を受け止めたり相談にいたりしています。〔毎日 16:00～21:00〕

● 子育てひといきホットライン(ながの子どもを虐待から守る会)

026-268-0008

子どもを虐待から守る、虐待をしないための相談にんでいます。

〔火・木 10:00～14:00 土 10:00～12:00〕

● いのちの電話 (社会福祉法人長野いのちの電話)

長野いのちの電話 026-223-4343

松本いのちの電話 0263-88-8776

誰にも相談できずに苦しんでいる人の悩みにんでいます。

〔毎日 11:00～22:00〕