

困ったこと、悩みごとがあるあなたへ

SOS の出し方についてのお知らせ R6.1

黒部市立清明中学校

困ったことや、悩みごとがあるときは SOS を出しましょう。SOS を出す相手や SOS の出し方についてお知らせします。

- ① まずは、自分の身近にいる話しやすい大人をたよりましょう。
 - ・家族（父、母、祖父、祖母など）
 - ・学校の先生（学級担任の先生、学年主任の先生、保健室の先生、相談室の先生など）
 - ・学校に来ているスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの先生など
- ② 相談したいけれど、自分では言い出しにくいときは、相談したい人と話ができるように調整します。

タブレットやスマートフォンを使って、右の QR コードを読み取って、あなたの名前とだれと相談したいかを入力してください。

相談したい先生に伝えて、相談の場を設けます。



清明中学校相談窓口



- ③ 身近な大人に言いにくい場合は、このような相談窓口もあります。

子どもほっとライン（子ども専用）

TEL/FAX 076-443-0001（月～金曜日の 17:00～21:00）
上記の時間以外は FAX やメールも可 E-mail kodomohl@tam.ne.jp

教育相談（東部教育事務所 相談担当）

TEL 076-441-3882（月～金曜日 8:30～17:15）

24時間いじめ相談電話

TEL 076-444-6320 E-mail future@tym.ed.jp（メールは受付のみ）

24時間子供SOSダイヤル（フリーダイヤル）

TEL 0120-0-78310 なやみいおう

こころの電話（富山県心の健康センター）こころの健康相談統一ダイヤル

平日日中（9:30～17:00） 076-428-0606

夜間休日（17:00～9:30） 0570-074-333