

学校生活で、困っていることはありませんか？

- 友達との関係で悩みがある…
- 学校に行きたくない日がある…
- 先生に伝えたいことがあっても、なかなか伝えにくい…
- 新しい環境に慣れなくて不安…

- 授業にうまく集中できない…
- ルールや集団行動が苦手…
- 何かに氣をとられてしまい、やるべきことができない…
- 特定の教科や学習で苦労している…
- 整理整頓が苦手だ…

- アレルギーが心配…
- 生活リズムが崩れがち…
- 体や心の成長にどう対応したらいいかわからない…
- 睡眠が十分とれないでいる…
- 疲れやすい…

まずは、身近な相談窓口「学校」

《学校 相談窓口一覧》

- ・学級担任の先生…一番身近な相談者です。
- ・教頭先生…どこに相談していいか迷ったら、まずは教頭へ！
- ・保健室の先生…身体のこと、心の発達に関すること。
- ・不登校支援コーディネーター…登校しぶりに関すること。
- ・生徒指導の先生…登校しぶりや人間関係に関すること。
- ・校長先生…校長も相談窓口の一つです。遠慮なくご相談ください。

どこに相談しようかな？…

学校以外の相談窓口もあります！



『学校全般に関すること』

【市】学校教育課【TEL:0267-62-3478】

(いじめ・不登校・就学相談等)

○コスモス相談窓口【TEL:62-2918(直通)】

(市役所南棟3階教育相談室)

・スクールメンタルアドバイザー

(いじめ、不登校等)

・就学支援委員会専門員

(就学相談、発達障がい等)

上記相談員がご相談をお受けします。

※8:30~18:00(土日祝日除く)

(校外中間教室)

○佐久市チャレンジ教室

～ふれあい登校支援～

【TEL:62-9127(直通)】(市野沢会館)

・教室担当者がご相談をお受けします。

※9:00~15:00(土日祝日除く)

(不登校 親の会)

○チャレンジP-smile【TEL:62-9127(直通)】

(市野沢会館 チャレンジ教室内)

・親の思いを語る会を開催(2か月に1度)。お問い合わせは佐久市チャレンジ教室へ。



『家庭や生活、育児に関すること』

【市】8:30~17:15(土日祝日除く)

○子育て支援課【TEL:62-3149】

・家庭環境の悩み、児童虐待について

○健康づくり推進課【TEL:62-3189】

・体や心の不調、家族のこと、生活のこと等

こんなところも…『電話相談窓口』

○【市】こころのほっとライン・佐久

【TEL:0120-07-5560】

・心やいのちの相談に対応するための心やいのちの相談専用ダイヤル

※8:30~17:15(土日祝日除く)

○【県】チャイルドライン

【TEL:0120-99-7777】

・18歳までの子ども専用電話

※16:00~21:00(日曜および年末年始除く)

○【国】よりそいほっとライン

【TEL:0120-279-338】

・どんな悩みにも対応(24時間 通話無料)