

教育相談だより第10号

生徒指導部
教育相談係

一年間お疲れ様でした。みなさんにとって今年度はどんな一年でしたか？楽しいこともあれば辛いこともあったかもしれませんね。まずは一年間頑張った自分に「お疲れ様」、「よく頑張った」と言ってあげましょう！

春休みに入りますが、悩みは一人で抱え込まず、勇気をもって相談することも大切です。以下に電話・SNSでの相談窓口を紹介しましたので、積極的に活用してくださいね。

★SNSでの相談

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談



ID検索@yorisoi-chat

▶ 「生きづらびっと」友だち追加

特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

主要SNS（LINE、X（旧Twitter）、Facebook）及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる



▶ [こころのほっとチャット](#)
[ウェブチャット](#)

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、誰でも無料・匿名



▶ [あなたのいばしょチャット相談](#)

特定非営利活動法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談



▶ [「10代20代の女の子専用LINE」](#)
[友だち追加](#)

厚生労働省 まもろうよこころ HP より

★電話相談

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (24時間対応)
- 栃木いのちの電話 028-643-7830 (24時間対応)
- 栃木いのちの電話(足利) 0284-44-0783 (15時~21時)
- 群馬いのちの電話 027-221-0783 (9時~24時)



来年度のスクールカウンセラー来校日は 4月18日(木)を予定しています。