

ほごしや かてい みなさま
保護者、ご家庭の皆様
せいと
生徒のみなさん

にいがたけんりつむらまつこうとうがっこう
新潟県立村松高等学校
校長 傳田 秀輝

にんげんかんけい 人間関係のトラブル・いじめなど、困ったことがあった場合について（お知らせ）

ようしゆん こう みなさま
陽春の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃か
ほんこう きょういくかつどう りかい きょうりよく たまわ かんしやもう あ
ら本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。

さて、4月末から5月初にかけ、大型連休に入ります。この間、生徒の生活の中心は学校
かてい から家庭に移ります。この時期は、新学期に入り約1か月間の学校生活が続いた後であるため、
しんしん 心身とも疲れやすくなっています。また、新しい人間関係が始まったため、悩みを抱えやすくな
る時期でもあります。

なや かか ひとり なや かいけつ ばあい
悩みを抱えているとき、一人で悩んだり解決しようとしても、うまくいかない場合があります。
ゆうじん なや そうだん う じぶん かか ばあい
す。また、友人から悩み相談を受けても、自分だけでは抱えきれない場合があります。

もし、自分自身の人間関係トラブル・いじめ被害や、友人からの悩み相談などで困ったこと
が合った場合、生徒のみなさんは、以下のようにしてください。

「生徒どうしのことを大人に話すことは良くない」と考える人もいますが、困ったときに誰
かに相談するのは悪いことでも恥ずかしいことでもありません。当たり前のことです。

かてい ご家庭におかれましても、か き ないよう りゆうい せいかつたいど こうどう みまも
しんばい 心配な事があれば、いつでも学校に御連絡ください。

記

1 せんせい そうだん 先生に相談する

たんになん せんせい ぶかつどう こもん せんせい ほけんしつ せんせい た そうだん せんせい
担任の先生や、部活動の顧問の先生、保健室の先生、その他の相談しやすい先生に、できる
だけ早く相談しましょう。（県立村松高等学校 TEL0250（58）6003）

2 スクールカウンセラーに相談する せんせい そうだん

せんせい そうだん ばあい せんせい そうだん ひみつ かた まも
先生に相談しにくい場合は、スクールカウンセラーに相談することもできます。秘密は固く守
られます。保健室の先生や、担任の先生を通じて申し込んでください。
もう こ そうだんないよう はな ひつよう
申し込みのとき、相談内容を話す必要はありません。

3 こうがい こうてき そうだんきかん そうだん しょうかい てんぶ 校外の公的な相談機関に相談する（紹介チラシを添付します）

こじん 個人のSNSやネット掲示板等に悩みごとを書き込むことは、絶対にしないこと。犯罪に巻
き込まれるおそれがあります。

心が苦しい時は相談しましょう

●次のところで、悩みやいじめについて相談できます。相談することは
は
恥ずかしいことではありません。一人で悩まず、助けを求めましょう。
秘密は守ります。

24時間子供SOSダイヤル

(新潟県いじめ相談電話)

☎ 0120-0-78310

または

(☎ 025-285-1212)

※毎日24時間受付

新潟県いじめ相談メール

ijime@mailsoudan.org

※月～金は 8:30～17:15

※夜間や休日は、返信できません。



けいさつ少年サポートセンター

新潟 ☎ 025-285-4970

長岡 ☎ 0258-36-4970

上越 ☎ 025-526-4970

SNS相談

学校から登録のプリント
が配付されています

いじめ・不登校等悩みごと相談テレフォン

☎ 025-263-4737 ※平日 9:10～16:00



いじめに関するホームページがあります

新潟県いじめ対策ポータル

<http://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp>



けいさい
●掲載されている主な内容

- ・相談窓口
- ・知事やサポーターからの応援メッセージ
- ・いじめを乗り越えた人の体験談
- ・「いじめ見逃しゼロ県民運動」の内容
- ・「ポスターコンクール」等の優秀作品
- ・「新潟県いじめ防止基本方針」等



【問い合わせ先】

深めよう 絆 にいがた県民会議 事務局

TEL 025-280-5793 FAX 025-285-8087

E-mail ngt500090@pref.niigata.lg.jp

中・高校生用

だれ
誰でも心が
苦しいときがある

心がひどく苦しくなるときはありませんか。

心の SOS が出ていませんか。

仲間が悩んでいませんか。

そんなときは、どうしたら良いでしょう。

一人で苦しさを抱え込んだり、悩んだりしないで、

このリーフレットを開いてみてください。

苦しんだり悩んだりしているあなたの力や助けになります。

深めよう 絆 にいがた県民会議・新潟県教育委員会

こんな気持ちになることはありませんか

- 自分はだめだ
- 自分は大切にされていない
- 何もかもうまくいかない
- 信じていた人のことを信じられなくなった
- 楽しいことが一つもない
- 自分の味方、助けてくれる人が一人もいない
- 自分の居場所がない
- 自分の気持ちを誰も分かってくれない
- 死んだ方がましだ

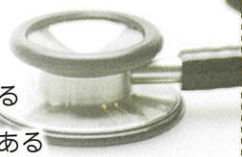
つらいこと、悲しいことが重なると、
心がひどく苦しくなる時があります。
心のSOSは、心が弱いだけでも、
なまけているだけでもありません。
だれ
誰にでもこのようなことはあります。



心のSOSをチェックしましょう

- ☐ 物事に集中できなくなった
- ☐ 成績が急に落ちた
- ☐ 簡単にできていたことができなくなった
- ☐ 不安やイライラが増えて落ち着かないことがある
- ☐ やる気や元気がなくなった
- ☐ 眠れない、食欲がない、体重が減った、だるいなどの体の不調が続いている
- ☐ 朝、起きられなくなった・学校に行きたくなくなった
- ☐ 誰にも会いたくないと思うことがある
- ☐ 他人や動物をいじめることがある
- ☐ わざと危険なことや自分を傷つけることをすることがある
- ☐ 突然悲しくなって涙が出たり、声を出したりすることがある
- ☐ 「死にたい」などの言葉を書いたり口に出したりすることがある

心のSOSに
気付く事が大切です。
心のSOSを一人で抱え
こ
え
ま
ないでください。



自分の心のSOSに気付いたら

に 逃げる

心が苦しくてどうしようもない時は、
そのことから逃げることも必要です。
恥
ずかしい行為ではありません。



相談できそうな 人や場所を見つける

周りの相談できる人、気持ちを伝えられる
場所（メール等）を見つけましょう。

話 す

周りの相談できる人（家族・先生・友人など）に苦しさを伝えましょう。

心が苦しい時、「こんな姿
を見せるのは恥
ずかしい」
「自分が弱いから」「心配
させたくないから我慢
しよう」
などと考える必要はありません。
自分の心と体、命を守ること
を最優先で考えましょう。

仲間の心のSOSに気付いたら

言葉をかける

さりげない言葉かけや、話をしてみましょう。
相手の心が楽になります。

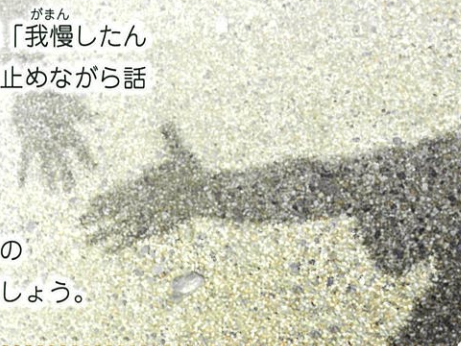
話をじっくり聞く

相手が話してきたら、「つらかったね」「我慢したん
だね」など、相手の心の苦しさを受け止めながら話
を聞きましょう。

相談する

先生や家族、スクールカウンセラー等の
周りの相談できる人にすぐに知らせましょう。

自分の周りに心のSOSを発
している仲間はいませんか。
そんな仲間の存在に気付
いたら、すぐに自分のできる
ことをしましょう。



に い が た け ん え す え ぬ え す そ う だ ん
新潟県SNS相談
(LINEを使った相談窓口)

あなたの気持ち、聞かせてほしい

つらい
気持ち



人間関係の
なやみ

家族のこと



つたえてみませんか
きがる
LINEで、気軽に
どんなことでも



いじめの
こと

進路や勉強
が不安



誰かに
話したい

利用できる人

新潟県内の中高生



**友だち登録を
お願いします**

**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)

受付時間内に
メッセージを送
信してください



令和7年度用