

こころの相談窓口の案内

最近、「コロナ疲れ」や「コロナうつ」という言葉をよく耳にするようになりました。テレビやインターネットでは新型コロナウイルス関連の情報が氾濫していますが、テレビを一日中つけっぱなしにしたり、スマホでコロナ関連のニュースを読みあさったりしていませんか？気持ちがしんどいときは「ニュース番組は一日にひとつ」など、見る時間を決めてコロナウイルスのことを忘れる時間を作ることをおすすめします。また、**家にいるのが辛いときや困ったことがあれば、遠慮せずに学校に連絡してください。(075-572-2323)** 休校期間中もスクールカウンセリングを利用することができます。(カウンセラー来校日は毎週火曜日です。予め電話等で予約を取ってください。)

以下のような相談窓口も開設されていますので、夜間や休日などで学校が閉まっているときや緊急時はぜひ利用してください。(まわりに困っている人がいれば、知らせてあげてください。)

*スマートフォンなどで QR コードを読み取ると、該当ページに繋がります！

◆新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談

<https://lifelinksns.net/>



新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます。

【受付時間】

平日(18:00～21:30)

土日祝日(14:00～21:30)

(厚生労働省)



◆新型コロナこころの健康相談電話 (日本臨床心理士会・日本公認心理師協会)



新型コロナウイルスによる不安な気持ちの対処法など、日常を落ち着いて過ごすための方法について、電話で相談できます。*5月22日まで

【受付時間】 毎週月曜日～金曜日(10:00～12:00/19:00～21:00)

【電話番号】 050-3628-5672 *通話料がかかります



◆DV 相談+ (プラス) <https://soudanplus.jp/> (内閣府)



DVとは家庭内暴力のことをいいます。新型コロナウイルス感染症に伴う生活不安やストレスなどから、DVや虐待、性暴力被害の増加・深刻化が問題となっています。

【電話番号】 0120-279-889(24時間受付)

*メールやチャット相談もあります！



チャイルドライン。
18さいまでの子どもがかけるとんわ

チャイルドラインは、18歳までの子どものための相談先です。かかえている思いを誰かに話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめます。あなたの思いを大切にしながら、どうしたらいいかを一緒に考えていきます。



<https://childline.or.jp/>

【受付時間】 毎日 16:00～21:00

【電話番号】 0120-99-7777 *通話料無料

じかんこども
24時間子供 SOS ダイヤル

なやみ言おう

0120-0-78310

こま
いじめで困ったり、
じぶん ゆうじん あんぜん
自分や友人の安全に
ふあん
不安があったりした
ひとり なや
ら、一人で悩まず、
いつでもすぐ電話で
そうだん
相談してください。

子どもたちが全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他の SOS をより簡単に相談することができるよう、全都道府県及び指定都市教育委員会で実施されています。