

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

## 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）

こんねんど  
今年度は3月20日（金）から4月6日（月）まで春休み（年度末・年度始め休業）となり、生活の中心が学校から家庭に移ります。

はるやす あいだ せいかつしゅうかん ふきそく いんしゆ きつえん とうさつ むだんがいぱく しんやはいかい  
春休みの間は生活習慣が不規則になりやすく、飲酒や喫煙、盗撮、無断外泊や深夜徘徊、  
ふりようこうゆう わかももの たい ゆうわく ふ もんだいこうどう たはつ しき がっこう はな  
不良交遊など、若者に対する誘惑が増え問題行動が多発する時期です。また、学校から離れる  
こと人間関係も変化し、さまざまなトラブルやいじめ被害などが起きやすくなる時期でもあります。

ですが、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。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  
あった場合、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。

ご家庭におかれましても、下記の内容にご留意のうえ、生活態度や行動を見守るとともに、  
心配な事があれば、いつでも学校に御連絡ください。

### 記

#### 1 先生に相談する

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。

けんりつむらまつこうとうがっこう 県立村松高等学校	TEL 0250(58)6003
------------------------------	------------------

#### 2 スクールカウンセラーに相談する

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。申し込みのとき、相談内容を話す必要はありません。

#### 3 校外の公的な相談機関に相談する（裏面に紹介チラシを添付します）

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。

# ひとりじゃないよ つながってるよ

「学校の先生にはちょっと話しにくい」、「誰に相談していいかわからない」  
そんな時は、誰かの力を借りることで、気持ちが楽になることもあります

学習について  
いけない

このままの  
自分でいいのか

学校に行きたくない  
気持ちがある

落ち込んでいる  
よく眠れない

誰かと  
話したい

## 話してほしい いつでも どんなことでも

友だちとの関係で  
悩んでいる

やる気が  
出ない

進路や将来が不安

どうしたらいいんだろう

家族のことで悩みが  
あるけど誰にも言えない



### 新潟県SNS相談

対応時間 平日 16:00~22:00

対応時間 休日 15:00~20:00



①二次元バーコードを  
読み取って友だち登  
録をしてください。

令和7年度用二次元バーコード  
3月31日まで相談できます。

### 新潟県いじめ・ふとう こう等相談メール

対応時間 平日 8:30~17:15

二次元バーコードを読み取  
ってメールを送信してくだ  
さい。



\*夜間及び休日は  
自動返信メール  
にて返信後、翌  
開設日に相談員  
から改めて返信  
します。

### 24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう

☎ 0120-0-78310

※フリーダイヤル

### 新潟県いじめ・ふとう こう等相談電話

☎ 025-285-1212 (24時間受付)

※通話料がかかります

### いじめ・ふとうこう等 悩みごと相談テレフォン

対応時間 平日 9:10~16:00

☎ 025-263-4737

※通話料がかかります



### 新潟県いじめ対策ポータル

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



# こどものSOSに気付くために

## こどもが発信するSOS

### 【身体と心の不調】

- 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- リラックスして好きなことを楽しめない。気晴らしができない。
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。自分を責める。
- 自傷行為（リストカット等）や医薬品の乱用（オーバードーズ）をする。

### 【学習と進路の悩み】

- 朝起きてこない。学校へ行き渋る。
- 注意が集中できなくなる。
- いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- 成績が急に落ちる。
- 進路や入試について深く悩む。

### 【周囲の人々とのかかわりの変化】

- 周囲の人々とのかかわりを避ける。
- 友だちとの不和について深く悩む。
- 家出する。



## 「おやっ」「変だな」と感じたら

- ◆ お子さんの話をじっくりと聴きましょう。  
まずは意見をはさまずに、共感的に聴くことが大切です。  
そして、「あなたの味方だよ。絶対に守るよ。」という気持ちを伝えましょう。
- ◆ ご家族だけで悩まずに、心配なことは学校や相談機関へ相談してください。

### 学校への相談

お子さんの様子が気になるときは、すぐに学級担任や学校の相談窓口にご相談ください。  
学校では、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーも活用できます。

### 学校以外の電話やメールでの相談（いじめと不登校に限らず、何でもご相談ください。）

24時間子供SOSダイヤル TEL:0120-0-78310 (毎日24時間、通話料無料)  
新潟県いじめ・不登校等相談電話 TEL:025-285-1212 (毎日24時間、通話料がかかります)  
県立教育センター教育相談 ※来所相談も可 TEL:025-261-0410 (平日9:00~17:00、通話料がかかります)  
新潟県いじめ・不登校等相談メール [ijime@mail soudan.org](mailto:ijime@mail soudan.org)



## SOSの出し方に関する授業

学校では児童生徒が自他の「心の危機に気付く力」と「相談する力」を身に付けることを目標とした「SOSの出し方に関する授業」を実施しています。あわせて、相談を受ける側の大人がSOSを受け止める「ゲートキーパー」の対応をすることが大切です。

### 大切な人の悩みに気づき支える「ゲートキーパー」

- 気づき:** 周囲の人の変化に気づく
- 声かけ:** 変化に気づいたら声をかける
- 傾聴:** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ:** 早めに医療機関などに相談するよう促す
- 見守り:** あたたかく寄り添い、じっくりと見守る

ゲートキーパー動画  
(親子対応)



### 「傾聴」は危機にある人への最大の支援

話を聴くときは、手を止め、お子さんと向き合い、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢がお子さんに伝わるのが大切です。お子さんが、安心して悩みを話すことができるようになります。

お子さんの体験したことや考えていること、感じていることを、口を挟まずに十分に聴きましょう。正しいかどうか、良いか悪いかの判断や批判はしないようにしましょう。

話をしてくれたこと、打ち明けてくれたことをねぎらいましょう。たとえ本人の失敗から至った困難でも、これまで苦勞してきたことをねぎらうことが大切です。そしてお子さんを心配していることを伝えましょう。

ひとりで悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。

「何かあった？」  
「眠れている？」  
「あなたが心配」  
「大変だったね」  
「何か力になれることある？」



### 保護者が自分自身を責め過ぎないようにしましょう

子育てに悩んだ時、保護者として情けなく思うことや恥ずかしいと感じてしまうことがあります。問題を一人で抱え込まずに、信頼できる人や学校、相談窓口等に相談してください。家庭でも学校でも子どもが安心して過ごせる環境づくりのために、一緒に取り組んでいきましょう。

#### 学校以外の相談先

医療機関：  
小児科・内科等かかりつけ医  
こころの健康等に関する問い合わせ先：  
市町村・保健所の精神保健福祉担当課

#### 厚生労働省「まもろうよこころ」

電話やSNSによる相談窓口  
ゲートキーパーに関する情報  
こころを落ち着けるためのサイト等



いじめ見逃しゼロ県民運動

新潟県いじめ対策ポータル

LINE公式アカウント



新潟県教育委員会

このリーフレットは、文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」と厚生労働省「ゲートキーパー養成研修用テキスト」を参考に作成しました。

### ●こんな様子はありませんか？

- 朝起きてこない。布団からなかなか出てこない。
- 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 遅刻や早退が増えた。
- 食欲がなくなったり、黙って食べるようになる。
- スマホの着信音におびえる。
- 勉強しなくなる。集中力がない。
- 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金を欲しがる。
- 遊びのなかで、笑われたり、からかわれたり、命令されている。
- 親しい友だちが遊びに来ない、遊びに行かない。
- 表情が暗く、家族との会話も少なくなった。
- ささいなことでイライラしたり、物に当たったりする。
- 学校や友だちの話題が減った。
- 自分の部屋に閉じこもる時間が増えた。
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないあざや傷あとがある。
- 寝つきが悪かったり、夜眠れなかったりする日が続く。
- 学校で使うものや持ち物がなくなったり、壊れている。
- 教科書やノートに嫌がらせの落書きがされたり、破られたりしている。
- 服が汚れていたり、破れていたりする。
- 言葉づかいが荒くなる。言うことをきかない。人のことをバカにする。
- 買った覚えのない物を持っている。
- 与えた金額以上のお金や、小遣いでは買えない物を持っている。



文部科学省「いじめのサイン発見シート」を参考に作成

### <「おやっ」「変だな」と感じたら・・・>

- ◆ 子どもの話をじっくりと聴きましょう！  
まずは意見をはさまずに、共感的に聴くことが大切です。  
そして、「あなたの味方だよ。絶対に守るよ！」という気持ちを伝えましょう。
- ◆ ご家族だけで悩まずに、心配なことは学校や相談機関へ相談しましょう。  
学校では、教職員やスクールカウンセラー等が、ていねいに対応します。  
相談機関では、名前等を言わなくても相談できます。

#### 【新潟県いじめ・ふとうこう等相談メール】



対応時間 平日 8:30~17:15  
※ 夜間及び休日は自動返信メールにて  
返信後、翌開設日に相談員から改めて  
返信します。

ijime@mail soudan.org

#### 【新潟県いじめ対策ポータル】



各種相談窓口、応援メッセージ等  
が掲載されています。

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



## 学校・家庭・地域が連携して 子どもたちを見守りましょう！

「子どもたちの様子に変だな」「何かいつもと違うな」と感じたら、声をかけて  
みてください。

子どもの悩みの解消には、早期発見が重要です。少しでも心配な様子が見られ  
たら、学校や相談機関へ連絡をしてください。



「いじめ見逃しゼロ県民運動」は、学校・家庭・地域がともに「いじめ見逃しゼロ」の  
意識をもって子どもたちを見守る運動です。

学校と家庭や地域が連携して、いじめを見逃すことなく、早期に発見し、深刻化しない  
うちに解消することを目指しています。

### 新潟県教育委員会

## 法務局の相談

- ・いじめ、体罰、虐待、差別など人権に関する問題全般の相談機関です。
- ・人権擁護委員、法務局職員が、お話をお聞きします。
- ・相談内容によっては、人権侵犯事件としての調査などを行います。

☆電話・面接相談 平日 8:30~17:15

☆メール相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>

☆SNS相談窓口 [https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03\\_00034.html](https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00034.html)



○みんなの人権110番(全国共通ナビダイヤル) 0570-003-110

○こどもの人権110番(全国共通フリーダイヤル) 0120-007-110

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ○新潟地方法務局 025-222-1564 | ○十日町支局 025-752-0096 |
| ○新津支局 0250-22-0547    | ○柏崎支局 0257-23-5088  |
| ○三条支局 0256-33-1447    | ○南魚沼支局 025-772-3742 |
| ○新発田支局 0254-24-7102   | ○上越支局 025-525-4163  |
| ○村上支局 0254-53-2391    | ○糸魚川支局 025-552-0369 |
| ○長岡支局 0258-33-5505    | ○佐渡支局 0259-74-2049  |

## 警察の相談

- ・非行やいじめなどの少年問題に関する相談を受けます。
- ・犯罪や性被害等の相談を受けます。
- ・少年警察補導員や警察官がお話をお聞きします。

○けいさつ相談室 #9110 8:30~16:30 (平日)

○性犯罪被害相談電話 #8103 (ハートさん) 24時間対応 (夜間及び土日、祝日、年末年始は当直員が対応します。)

<サポートセンター>

- 新潟少年サポートセンター 025-285-4970 8:30~17:15 (平日)
- 長岡少年サポートセンター 0258-36-4970 8:30~17:15 (平日)
- 上越少年サポートセンター 025-526-4970 8:30~17:15 (平日)

<警察署> 24時間対応 (夜間及び土日、祝日、年末年始は当直員が対応します。)

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ○新潟警察署 025-249-0110   | ○西蒲警察署 0256-72-0110  |
| ○新潟中央警察署 025-225-0110 | ○燕警察署 0256-94-0110   |
| ○新潟東警察署 025-279-0110  | ○加茂警察署 0256-52-0110  |
| ○新潟西警察署 025-260-0110  | ○見附警察署 0258-63-0110  |
| ○新潟南警察署 025-373-0110  | ○長岡警察署 0258-38-0110  |
| ○江南警察署 025-382-0110   | ○与板警察署 0258-72-0110  |
| ○新潟北警察署 025-386-0110  | ○小千谷警察署 0258-83-0110 |
| ○佐渡警察署 0259-55-0110   | ○小出警察署 025-793-0110  |
| ○新発田警察署 0254-23-0110  | ○南魚沼警察署 025-770-0110 |
| ○村上警察署 0254-52-0110   | ○十日町警察署 025-752-0110 |
| ○阿賀野警察署 0250-63-0110  | ○柏崎警察署 0257-21-0110  |
| ○津川警察署 0254-92-0110   | ○上越警察署 025-521-0110  |
| ○五泉警察署 0250-42-0110   | ○妙高警察署 0255-72-0110  |
| ○秋葉警察署 0250-23-0110   | ○糸魚川警察署 025-552-0110 |
| ○三条警察署 0256-33-0110   |                      |

## 新潟県弁護士会の相談

- ・子どもの学校生活や家庭生活などの悩みごとについて、弁護士が相談を受けます。

○弁護士会電話番号 025-222-5533(初回相談は無料)

お盆、祝日を除く平日 9:00~17:00

(窓口で受付後、相談担当弁護士をご紹介する形となります。)

<https://niigata-bengo.or.jp/kids-junior/consultation.html>

○子どものなやみごと相談 (LINE 無料相談) ※不定期開催



## 新潟県の相談

- ・いじめや不登校等の問題で悩む児童生徒や保護者等の相談に応じる機関です。
- ・相談者が望めば、学校への働きかけも可能です。

- 24時間子供SOSダイヤル (無料) 0120-0-78310  
(全国どこからでも24時間、相談できます。) (なやみ言おう)
- 新潟県いじめ・ふとうこう等相談電話 (24時間対応) 025-285-1212
- 生徒指導課いじめ対策室 (平日8:30~17:15) 025-280-5124
- 生徒指導課不登校対策班 (平日8:30~17:15) 025-280-5640

## 県立教育センターの相談

- ・長期的な面接相談にも応じます。 ※土日祝日、年末年始、お盆を除く

☆電話相談 9:10~16:00 (平日)

○いじめ・ふとうこう等なやみごと相談テレフォン 025-263-4737

☆来所相談・電話相談 9:00~17:00 (平日)

○県立教育センター教育相談 025-261-0410

## 児童相談所の相談

- ・18歳未満のこどもの家庭や学校での問題、不登校、非行、発達の遅れ、療育手帳の判定、虐待等の養育問題などについて相談に応じます。

○児童相談所相談専用ダイヤル (無料) 0120-189-783

(いちはやくおなやみを)

☆電話・面接 (予約制) 相談 8:30~17:15 (平日)

- 中央児童相談所 025-381-1111
- 中央児相佐渡駐在 0259-74-3390
- 長岡児童相談所 0258-35-8500
- 上越児童相談所 025-524-3355
- 新発田児童相談所 0254-26-9131
- 南魚沼児童相談所 025-770-2400
- 新潟市児童相談所 025-230-7777



中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。

明るく、前向きな気持ちの人もいると思いますし、4月からの進級や進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりすることもあると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。

不安な時、悩みがある時、是非、話してみてください。

### 相談窓口の紹介動画

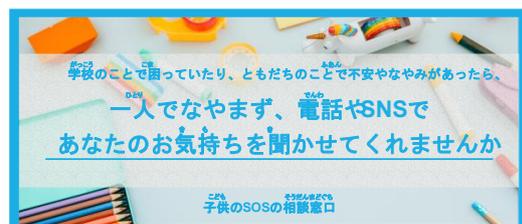


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 電話やSNS等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和8年2月

文部科学大臣 松本 洋平

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあります。そして、特に年度の変わり目や長期休業明けの前後には、子供の自殺者数が増加する傾向にあります。

子供たちの自殺を未然に防ぐには、保護者や学校関係者をはじめ、子供たちと間近に接しているみなさまに、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただくことが、大変重要だと考えております。

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

といったようなサインが見られたら、ぜひ積極的に話しかけ、子供たちの声を受け止めていただきたく存じます。

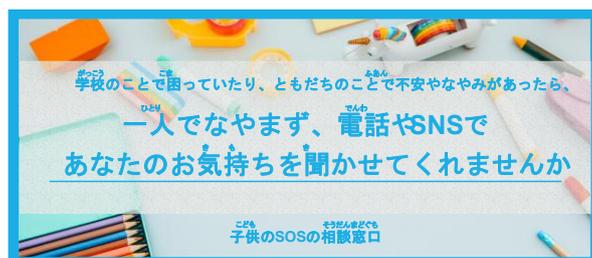
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしく願いいたします。

そして、学校関係者のみなさまにおかれましては、不安や悩みを抱える子供たちが孤立することのないよう、学校、家庭、地域、福祉部局、警察、医療機関などの関係機関で緊密に連携し、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

文部科学大臣としても、子供たちが安心して学ぶことができるよう、皆様と共に、取り組んでまいります。

### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

お子様やご家庭にサポート役が必要なときは

# スクールソーシャルワーカー



スクールソーシャルワーカーとは

お子様やご家庭が抱える困りごとに対して  
ご家庭、学校、関係機関の「つなぎ役」として  
支援する福祉の専門家

このようなことで困っていませんか？

- お子様那不登校となり、かかわり方に悩んでいる。
- 経済的に困っており、活用できる行政サービス等を検討したい。
- お子様の問題行動に対処するための相談相手がほしい。
- お子様の通院先（医療機関）と学校のパイプ役がほしい。
- ご家庭と学校のケース会議（支援方法の検討会）に、専門家から入ってもらいたい。
- 困っているけど、どこに相談したらよいか分からない。 など

# スクールソーシャルワーカーは、 お子様を中心に様々な人や機関と共に問題解決を模索するパートナー

## ～職務内容～

- 1 問題を抱える生徒が置かれた環境への働き掛け
- 2 関係機関等とのネットワークの構築、連携・調整
- 3 学校内におけるチーム体制の構築、支援
- 4 保護者、教職員等に対する支援・相談・情報提供
- 5 教職員等への研修活動



## ～支援方法の例～

- お子様、保護者との面談
- ケース会議（支援方法の検討会）への参加
- 行政サービス等の紹介
- 医療機関に関する情報提供 など



## 活用をはじめする方法

**クラス担任や学校の担当者に申込みください。**

**学校での面談、家庭訪問、電話相談、オンライン相談など、多様な方法で  
スクールソーシャルワーカーが相談を受けます。**

対応時間は9:30～17:00を基本としていますが、定時制夜間部など状況に応じて調整できます。

## 県内の相談窓口（電話相談、メール相談、来所相談）

24時間子供SOSダイヤル TEL:0120-0-78310（フリーダイヤル）  
または 新潟県いじめ・不登校等相談電話 TEL:025-285-1212（通話料がかかります）

県立教育センター いじめ・不登校等悩み事相談テレフォン（平日9:10～16:00）  
TEL:025-263-4737（来所相談も予約可）

新潟県いじめ・不登校等相談メール メールアドレス: [ijime@mailsoundan.org](mailto:ijime@mailsoundan.org)

新潟県いじめ対策ポータル(Webページ)に地域の相談窓口一覧を掲載しています。  
URL <https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

## いじめ見逃しゼロ県民運動

新潟県いじめ対策ポータル

LINE公式アカウント



## 新潟県教育委員会

高等学校スクールソーシャルワーカー 保護者向けリーフレット（令和5年4月）

このリーフレットは、文部科学省「スクールソーシャルワーカー活用事業実施要領」「SSWガイドライン（試案）」、新潟県教育委員会「新潟県いじめ対応総合マニュアル」を参考に作成しました。