

☆夏期休業中の相談窓口☆

教育相談

スクールカウンセラーの木下です。夏休み中の過ごし方の簡単なアドバイスをします。お盆までは自分のしたいことを思い切りやりましょう。お盆が過ぎた頃からすこしずつ2学期に向けての気持ちと体の準備をしていきましょうね。7月にはストレスを感じたときの色々な方法を学びました。困った時にはそれらを思い出してください。他にも以下のような相談できる場所があります。参考にしてください。



<どんな相談ができるの？>

- ・勉強や部活、学校生活のこと
- ・家族や友達のこと
- ・自分の性格や健康のこと
- ・ほっと一息つきたい



<どんな人に、どうしたら相談できるの？>

家族や友達、部活動中など、先生方以外にも、相談できる窓口があります。

*そのほか、ネット検索等でメール相談窓口、SNS 相談窓口も多数あります。

24時間子供SOS相談テレホン	076-298-1699	24時間受付
金沢市教育プラザ こども専用相談ダイヤル	0120-92-8349	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00
金沢こころの電話	076-222-7556	月～水 18:00～21:00 木・金 18:00～23:00 土 15:00～23:00 日 9:00～23:00
石川県こころの相談ダイヤル	076-237-2700	24時間受付
いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00～21:00
24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310	24時間受付
いじめ110番	0120-61-7867	24時間受付
チャイルドライン・いしかわ	0120-99-7777	毎日16:00～21:00

