

# 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

話してほしい  
いつでも  
どんなことでも

学習について  
いけない

このままの  
自分でいいのか

友だちとの関係で  
悩んでいる

やる気が  
出ない

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

進路や将来が不安

どうしたらいいんだろう

誰かと  
話したい



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8年度用二次元バーコード

## 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/>

