

じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

みなさん、こんにちは。もうすぐ夏休みが終わり、新しい学期が始まります。今、どんな気持ちで過ごしていますか？

「学校が楽しみだな」と思っている人がいる一方で、「学校に行くのがしんどいな」「教室に入りにくいな」などと、不安やなやみ、心のモヤモヤをかかえている人もいるかもしれません。まず知ってほしいのは、そんなふうになやむことは、決して特別なことではなく、ごく自然なことだということです。家でゆっくり休んだり、自分の好きなことをしたりして、自分のことを大事にして過ごしてくださいね。

もし、心が苦しかったり、どうしたらいいかと困ったりしたときは、その気持ちをだれかに話してみてください。家族、学校の先生、友達、スクールカウンセラーなど、自分が話しやすいと思う人でかまいません。また、電話などで相談できる場所もあります。「たすけて」ということは、自分の心やいのちを守るための勇気ある一歩です。

あなたは一人ではありません。よかったら、あなたの今の気持ちを聞かせてくださいね。

れいわ ねん がつ
令和8年8月

ふとうこうじどうせいとう たい しえんきょうぎかい
不登校児童生徒等に対する支援協議会

※富山県内の学校や地域みんなで子供を支えるチームです。



くろべしきょういく 黒部市教育センター	0765-65-0068
ほっとスペース「あゆみ」	080-7120-6867
24 時間子ども SOS ダイアル	0120-0-78310

保護者のみなさんへ

長い夏休みが明け、新学期がスタートします。

この時期、学校がつらいと思う子どもたちは、大人の想像以上に強い不安やストレスを感じ、心のケアを必要とする場合があります。

ご家庭において、お子様に「朝起きられない」「食欲がない」「急に口数が減った」など、いつもと違う様子は見られませんか。これらは、どここの家庭でも起こりうることです。心に抱える不安を言葉にできない子どもたちからの「SOSのサイン」かもしれません。お子様の様子の変化に敏感になってください。

保護者の皆様が、ご家族だけで悩みを抱え込む必要は決してありません。少しでも気になることやご心配なことがありましたら、気軽に学校や下記の窓口までご相談ください。

令和8年8月

不登校児童生徒等に対する支援協議会

【ご相談・お問い合わせ窓口】

黒部市教育センター	0765-65-0068
ほっとスペース「あゆみ」	080-7120-6867
24時間いじめ相談電話	076-444-6320
24時間子ども SOS ダイヤル	0120-0-78310
富山県総合教育センター教育相談部	076-444-6167
富山県こども総合サポートプラザ	076-481-7401
富山県不登校を考えるネットワーク とやまよりそいマップ	090-5495-7681
富山県ひきこもり地域支援センター (富山県心の健康センター内)	076-428-0616



【不登校児童生徒等に対する支援協議会】

朝日町教育センター 入善町教育センター 黒部市教育センター 魚津市教育センター
滑川市教育センター 上市町教育センター 立山町教育センター (舟橋村教育委員会)
富山市教育センター 射水市教育センター 高岡市教育総合支援センター
氷見市教育総合センター 小矢部市教育センター 砺波市教育センター 南砺市教育センター
富山県不登校を考えるネットワーク はあとぴあ 21 ヴィストカレッジ
星槎フリースクール富山 Switch 不登校の親と子どもの会 富山県心の健康センター
小学校長会 中学校長会 高等学校長協会※ 富山県教育委員会教育みらい室
富山県西部教育事務所 富山県東部教育事務所 富山県総合教育センター教育相談部

※県立高等学校長、私立高等学校長、県立特別支援学校長