

保健室より

先行きの見えない状況の中、みなさんもそれぞれ頑張っていることと思います。

それでもやはり、不安になったり無力感に襲われたり、誰かに悩みを打ち明けたいくなることもあるかと思います。そんなときに利用できる機関や HP をご紹介します。生徒だけではなく、保護者のみなさまも活用できますので、参考にしてください。

<教育全般に関する相談> 対象 児童・生徒・保護者

茨城県教育研修センター 子どもの教育相談 0296-71-3870

(毎日 午前8時から午後9時)

<家庭の問題や悩みについての相談> 対象 保護者

土浦児童相談所 029-821-4595

(月～金 午前8時30分から午後5時15分)

<心配なこと、悩んでいること、困ったこと など> 対象 児童・生徒

子どもホットライン (茨城県教育委員会) 029-221-8181

(毎日 24時間)

<新型コロナウイルス感染症を理由としたいじめや偏見等の相談>

対象 小中学生・高校生・保護者等

○24 時間子供 SOS ダイヤル (文部科学省) 0120-0-78310

○子どもホットライン (茨城県教育委員会) 029-221-8181

(毎日 24時間)

<人生・医療・家庭・教育・対人関係の悩み、不安など>

対象 電話をかけられる方どなたでも

○社会福祉法人茨城いのちの電話

つくば 029-855-1000 (24 時間体制)

水戸 029-350-1000 (24 時間体制)

※毎月 29 日から末日までと不定期に月に数日は、午後 10 時～翌日午前 8 時まで休止

以下の HP も参考になります。

相談するほどではないのだけれど…、という場合はこちらのサイトも覗いてみてください。

【働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト】厚生労働省

[新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア） | こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp)

【新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編】

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

[Taking Care of Yourself 自分を大切にする \(ncchd.go.jp\)](https://ncchd.go.jp)

【いまここケア | Stay at home でもできる心のケア (imacococare.net)】

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野運営

[いまここケア | Stay at home でもできる心のケア \(imacococare.net\)](https://imacococare.net)