

●こんな変化はありませんか？  
(家庭での20のチェックポイント)



- ☐ これまで関心のあったことに対する興味がなくなった。
- ☐ 物事に集中できなくなった。
- ☐ 成績が急に落ちた。
- ☐ 簡単にできていたことができなくなった。
- ☐ 不安やイライラが増えて落ち着きがなくなった。
- ☐ やる気がなくなったり、投げやりな態度が目立つようになったりした。
- ☐ 元気がなく、ぼんやりしていることが多くなった。
- ☐ 不自然なほど明るく振る舞ったり、気をつかったりするようになった。
- ☐ 自分を傷つける行為を行うようになった。
- ☐ 不眠、食欲不振、過食、体重減少、だるさなどの体の不調が続いている。
- ☐ 朝、起きられなくなったり、学校に行きたくなかったりした。
- ☐ 友達との付き合いを避けたり、一人でいたりすることが多くなった。
- ☐ 外出をしなくなったり、引きこもりがちになったりした。
- ☐ 無断外出したり、帰宅が遅くなったりするようになった。
- ☐ 他人や動物をいじめるようになった。
- ☐ 事故につながる行動をたびたび起こすようになった。
- ☐ 突然悲しくなって涙が出たり、声を出したりすることが多くなった。
- ☐ 長い間会っていなかった人に、突然会いに行ったり電話をかけたりした。
- ☐ 大切にしていたものを、人にあげたり処分したりした。
- ☐ 「死にたい」などの言葉を、書いたり口に出したりすることが多くなった。

＜「おやっ」「変だな」と感じたら・・・＞

◆ 子どもの話をじっくりと聞きましょう！

まずは意見をはさまずに、共感的に聞くことが大切です。  
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。

◆ 学校や相談機関等に速やかに相談しましょう！

学校では、教職員をはじめ、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し、秘密は守られます。

【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@mailsoudan.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/>

令和6年度  
相談窓口の紹介



新潟県

## 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、学校をはじめ様々な相談窓口に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、人権侵害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
- 女性の人権ホットライン(全国共通ナビダイヤル) 0570-070-810
- 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。

○ 子どものなやみごと相談ダイヤル 0120-66-6310 (無料)

毎週 月、木(祝祭日は除く) 16～19時

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



## 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。)

○ 新潟県いじめ・ふとうこう等相談電話 025-285-1212  
(毎日24時間、相談できます。)

○ 生徒指導課いじめ対策室 025-280-5124  
(平日8:30～17:15)

## 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。 ※祝祭日、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歳未満の子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 なやみ)

☆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  
佐渡駐在(佐渡地域振興局) 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

