

# ねりまホッとアプリ+ プラス

たいしょう ねりまく しょうがくせい ちゅうがくせい  
**対象：練馬区の小学生と中学生**

☹️ **「こまっていること」は、ありませんか？**

- みぢか ひと ぼうりょく 身近な人からの暴力
- みぢか ひと からだ さわ 身近な人から体を触られる
- がっこう い 学校に行けない
- かぞく しんぱい 家族が心配
- がっこう 学校
- ぶかつ 部活
- いじめ いじめ
- せいせき しんろ 成績・進路
- とも 友だち
- せんせい 先生
- かぞく 家族

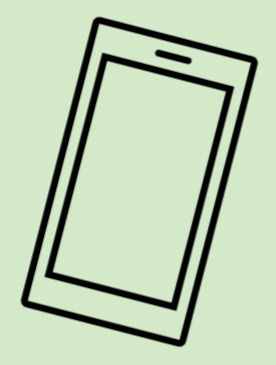


©2011練馬区ねり丸

※ほかその他のことでもそうだん相談できるよ



Web版



LINE版



## 「ねりまホッとアプリ+」でできること プラス

WebまたはLINEを利用して、チャットで学校やおうちでの悩みなどをカウンセラーの人に「相談すること」「学校に知らせること」の2つができるよ。

じぶん なまえ つた ひつよう こま あんしん りよう自分の名前を伝える必要はないので、困ったときは安心して利用してね。

※「ねりまホッとアプリ+」は学校のタブレットのお気に入りにも登録してあるよ。

じぶん自分のスマートフォンやパソコンからもつか使えるよ。

※からだ いのち きけん かん きんきゆう ばあい けいさつとう かんけいきかんあなたの身体や命の危険があると感じられたときや、緊急の場合は、警察等の関係機関にれんらく連絡して、あなたの安全を確保することがあります。うそやいたずらはやめてね。

### 相談する そうだん

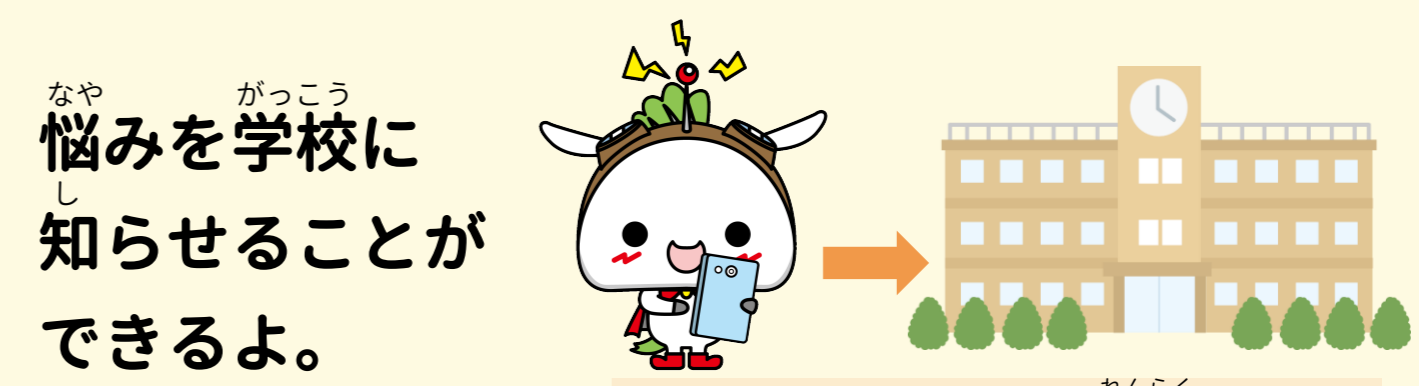


カウンセラーに相談ができるよ。チャットで相談

- そうだん じかん相談できる時間  
まいにち ごご じ ごご じうけつけ ごご じ ぶん毎日午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)  
がつ にち がつみっか のぞ※12月29日～1月3日を除く

● たその他  
そうだんうけつけじかかない そうだん おお相談受付時間内でも、相談が多いときは  
ま ばあい待ってもらう場合があるよ。

### 学校に知らせる がっこう し



悩みを学校に知らせることができるよ。チャットで連絡

- か こ じかん書き込める時間  
まいにち じかん毎日24時間

❗ いそ急いでいるときは24時間電話相談を利用してね。  
じかん でんわそうだん りよう

とうきょうと そうだん東京都いじめ相談ホットライン **0120-53-8288** とうきょうときょういくそうだん(東京都教育相談センター)  
やんぐ・テレホン・コーナー **03-3580-4970** けいしちょう(警視庁)