練馬区生徒用
（令和５年１２月版）

生徒のみなさん

困ったときの相談は…

【　田 柄　】中学校には、相談できる人がたくさんいます。
自分のこと、友達のこと、家族のことなど、困ったときはいつでも相談してください。

スクールカウンセラー

名前

松浦（まつうら） 麻子（あさこ） 先生

学校に来る曜日

毎週 木曜日

いつもいる教室

１階　教育相談室

心のふれあい相談員

名前

古田（ふるた） 規子（のりこ） 先生

学校に来る曜日

毎週 月曜日・金曜日

※変更になることもあります。具体的な日は相談室前の掲示板を見てください。

いつもいる教室

１階　教育相談室

学校以外でも相談できる場所はたくさんあります。
身近な人に相談しづらいときは、こちらを利用することもできます。

【電話での相談】

○練馬区立学校教育支援センター　月～土曜日　午前９時～午後５時
※金曜日午後６時まで　※祝休日・年末年始は除く

光が丘　０３－５９９８－００９１　練馬　０３－３９９１－３６６６
関　０３－３９２８－７２００　大泉　０３－６３８５－４６８１

※自分の性格や行動、学校生活、家族のこと等に関する相談ができます。

○東京都いじめ相談ホットライン（２４時間対応）　０１２０－５３－８２８８
※いじめ、不登校、友人関係等に関する相談ができます。

○２４時間子供ＳＯＳダイヤル（２４時間対応）　０１２０－０－７８３１０
※いじめの問題や家族のこと、その他の子供に関する様々な相談ができます。

練馬区
公式アニメキャラクター
ねり丸
©2011 練馬区ねり丸

【チャットでの相談】

○子ども相談アプリ『ねりまホッとアプリ＋』
双方向のチャット形式で友達や学校、家族のことなど、匿名でなんでもカウンセラーに相談ができます。
※相談ができるのは毎日午後５時から午後 10 時まで（受付は午後９時 30 分まで）です。

▲Web 版　▲LINE 版

【メールでの相談】

○教育相談・いじめ相談メールフォーム
右の QR コードを読み取り、相談してください。
※学校生活の様々な相談やいじめに関係する相談ができます。
※学校のタブレットにはお返事はできません。

▲教育相談メール　▲いじめ相談メール