

# 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**

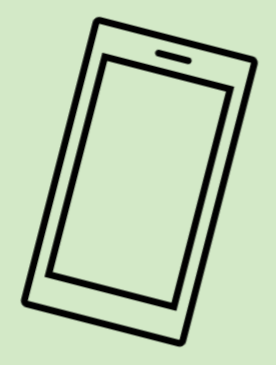
☹️ 「こまっていること」は、ありませんか？

- 身近な人からの暴力
- 身近な人から体を触られる
- 学校に行けない
- 家族が心配
- 学校
- 部活
- いじめ
- 成績・進路
- 友だち
- 先生
- 家族



©2011練馬区ねり丸

※その他のことでも相談できるよ



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。

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。

自分のスマートフォンやパソコンからも使えるよ。

※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

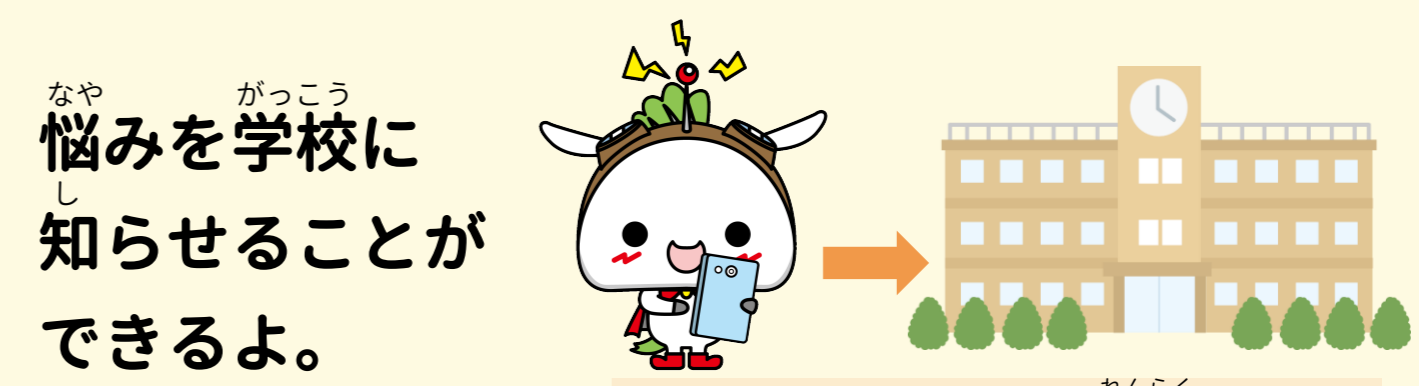


チャットで相談

● **相談できる時間**  
 毎日午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)  
 ※12月29日～1月3日を除く

● **その他**  
 相談受付時間内でも、相談が多いときは待ってもらう場合があるよ。

### 学校に知らせる がっこう



チャットで連絡

● **書き込める時間**  
 毎日24時間

❗ 急いでいるときは24時間電話相談を利用してね。

東京都いじめ相談ホットライン 0120-53-8288 (東京都教育相談センター)  
 ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970 (警視庁)