

悩みや相談ありませんか？

悩み相談ホットラインあります！

とも がっこう べんきょう
友だちのこと、学校のこと、勉強のことなど

なや
ひとりで悩んでいませんか？

なや でんわ
ひとりで悩まず、電話して下さい。

そうだん
Eメールでの相談もできます。



なまえ い だいじょうぶ まよ でんわ
名前は言わなくても大丈夫。迷っていたらまず電話。
きょういくそうだん き そうだん
教育相談センターに来て相談することもできます。
でんわ よやく
(電話で予約してください)
そうだん う ないよう かなら ひみつ まも
相談を受けた内容については必ず秘密を守ります。
あなたの希望があれば、いろいろな機関に相談をつ
なげることができます。

なやむな
☎04-7188-7867



そうだん ひ げつよう きんよう しゅくさいじつ ねんまつねんし やす
相談できる日 月曜～金曜(祝祭日・年末年始は休み)9:00～16:30

✉ nayamuna@city.abiko.chiba.jp

そうだん へんじ へいじつ げつ きん
メール相談の返事は平日(月～金)の9:00～16:30になります。



手賀沼のうなぎさん

我孫子市教育委員会教育相談センター

保護者の方へ

お子さんやご家族が事故にあったり、大けがをしたり、不審者に遭遇して怖い思いをしたりしてから、お子さんが精神的に不安定になってしまう経験はありませんか。

以下のような様子が見られた場合は、専門機関に相談することをお勧めします。

精神症状

- 怒りやイライラを抑えることが難しい。
- 感情のコントロールがきかなくなる。
- 仕事や勉強に集中できない。
- 人や社会を信用できなくなる。
- ささいなことから恐怖がよみがえる。
- 早く忘れてしまいたいと思う。

身体症状

- 食欲がなくなる。
- お腹の調子が悪くなる。
- 眠れなくなったり、こわい夢をみたりする。
- 動悸や手足の震え、息苦しさがある。
- 疲れやすくなったり、身体が重く感じたりする。
- 涙もなくて涙が出て止まらない。

日常生活での問題

- 学校に行けなくなる。
- 今まで普通にできたことができなくなる。
- 人に会うのがおっくうになる。

考え方の変化

- 自分を責めてしまう。
- 親や周りの人に知られたくない、話せない。
- たとえ話せたとしても、分かってもらえないのではないかと考えてしまう。
- 同じようなことがまた起きるのではないかと不安になってしまう。
- 自分には何もできないと思ってしまう。(無力感)
- 将来のことが考えられなくなる。(千葉犯罪被害者支援センターHP より抜粋)

千葉犯罪被害者支援センター	TEL：043-225-5450
スクールカウンセラー	所属の小中学校
我孫子市教育相談センター	TEL: 04-7187-4640 または 04-7187-4660