

# 相談室だより

No.4



所沢市立北野中学校 相談室  
令和6年 11月 6日

芸術の秋に、今年も合唱コンクールを開催することができました♪心が洗われるような素晴らしい合唱・演奏を聴かせていただきありがとうございました。ステージで晴れやかな笑顔を見せてくれた人も、気持ちが涙と一緒にあふれていた人も、みなさん一人一人が貴重な経験ができたことと思います。練習を通して深まった仲間との絆を大切に、2学期後半も充実した学校生活をすごせると良いですね。

## 11月は埼玉県の「いじめ撲滅強調月間」です

いじめは重大な人権侵害（人が安全に安心して生きる権利をうばうこと）です！



悪口を言う・容姿や言動をか  
らかう・無視する



暴力をふるう・良くないこ  
とを無理にやらせる



ネットに悪口を書きこむ・SNSの  
グループから外す・個人情報をも  
断でネットにアップする

上の例のように相手の心や体を傷付ける行為は、全ていじめです。  
「イジリだから」「いやだと言われなかったから」「ふざけてただけ」  
といった加害者側の言い分は許されません。



絶対ダメ！

◇いじめの被害にあったら・誰かがいじめられていることに気付いたら・・・すぐに大人に相談してください！  
保護者の方や先生など、信頼できる人に助けを求めましょう。相談室でも、みなさんの安全を最優先にして相談をお受けしています。また、学校以外の相談窓口の連絡先カードも相談室の廊下に設置していますので、必要に応じて利用してください。このお便りの裏面にも窓口の一部を掲載しています。

◇ネガティブになることは誰にでもあるけれど・・・周りの人の言動にイライラしたり、意地悪をしたくなったりと、心がネガティブになることは誰にでもあります。中学生のみなさんだけではなく、大人だって同じです。私たちが周りの人に対してネガティブな心を抱いてしまうときは、自分の心に余裕がないときが多いものです。おさえられないイライラや怒り、意地悪な気持ちが自分の中に出てきたときは、「今、自分は何かつらいことで心がいっぱいなのかもしれない」と立ち止まって考えてみてください。自分を大切にすることは、周りの人を大切にするにつながっています。いじめの被害にあったときはもちろんですが、自分自身が「最近イライラする」「意地悪な言動をしてしまっている」と感じたときにも、ぜひ大人に相談してほしいと思います。

11月～1月 / スクールカウンセラーの来校予定日（相談予約受付・北野中学校職員室 ☎ 04-2948-6004）

有村スクールカウンセラー (隔週金曜日 10:00～16:30)	11月 22日	12月 6・20日	令和7年 1月 17・31日
森スクールカウンセラー (毎週火曜日 8:20～16:50)	11月 12・19・26日	12月 3・10・17・24日	令和7年 1月 14・21・28日

※来校日の変更や先約が入っている場合がありますので、相談ご希望の際は事前のお問い合わせをお願いいたします。

# 学校以外の相談窓口

※相談室の前にも相談窓口の連絡先カードを置いています。示された受付時間内に利用するようにしてください。

## 所沢市教育委員会 いじめホットライン

受付： 月～金曜日 午前9時～午後5時（夜間早朝や休日は留守番電話にて対応）

電話： 04-2998-9099（通話料有料）

メール相談： [sukoyaka@city.tokorozawa.lg.jp](mailto:sukoyaka@city.tokorozawa.lg.jp)

## 彩の国 よりそみんなの電話・メール教育相談

受付： 毎日24時間

電話： #7300 または 0120-86-3192（通話料無料）

メール相談

： [soudan@spec.ed.jp](mailto:soudan@spec.ed.jp)

## 法務局 LINE じんけん相談

受付：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

公式アカウント→



友だち追加は  
こちらから！

## 文部科学省 24時間子供SOSダイヤル

受付： 毎日24時間

電話： 0120-0-78310（通話料無料）

