

ひとりじゃないよ つながってるよ

「学校の先生にはちょっと話しにくい」、「誰に相談していいかわからない」
そんな時は、誰かの力を借りることで、気持ちが楽になることもあります

学習について
いけない

このままの
自分でいいのか

学校に行きたくない
気持ちがある

落ち込んでいる
よく眠れない

誰かと
話したい



友だちとの関係で
悩んでいる

やる気が
出ない

進路や将来が不安

どうしたらいいんだろう

家族のことで悩みが
あるけど誰にも言えない

新潟県SNS相談

対応時間 平日 16:00~22:00

対応時間 休日 15:00~20:00



①二次元バーコードを
読み取って友だち登
録をしてください。

令和7年度用二次元バーコード
3月31日まで相談できます。

新潟県いじめ・ふとう こう等相談メール

対応時間 平日 8:30~17:15

二次元バーコードを読み取
ってメールを送信してくだ
さい。



*夜間及び休日は
自動返信メール
にて返信後、翌
開設日に相談員
から改めて返信
します。

24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう

☎ 0120-0-78310

※フリーダイヤル

新潟県いじめ・ふとう こう等相談電話

☎ 025-285-1212 (24時間受付)

※通話料がかかります

いじめ・ふとうこう等 悩みごと相談テレフォン

対応時間 平日 9:10~16:00

☎ 025-263-4737

※通話料がかかります



新潟県いじめ対策ポータル

<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

