

# こころが苦しいときは

# 気持ちを聞かせてください



## 学校で相談したいときは…

- 相談先  
担任の先生、他のクラスの先生、学年の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなど  
だれにでも相談できます。
- 相談内容  
友だちのこと、勉強のこと、学校のこと、家のことなど、どんなことでも相談できます。
- スクールカウンセラーに相談したいとき
  - ・担任の先生に伝える、家の人に伝える
  - ・東保健室前にある相談ボックスに手紙を入れる

## 学校以外で相談したいときは…

### 電話での相談

- すこやか教育相談 24 (24 時間対応の電話相談窓口)  
☎ 0120-0-78310
- おなやみ相談専用電話 (教育センター 教育支援課) 月～金曜日 (午前9時～午後5時)  
☎ 072-637-0783「おなやみ」
- いじめ相談電話 (摂津市) 月～金曜日 (午前9時～午後5時)  
☎ 06-6383-7830「なやみゼロ」

### メールでの相談

- 大阪府教育センター『すこやか教育相談』  
✉ Eメール:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp