

中学生・高校生みなさんへ

夏休みが終わり、新学期が始まりますが、みなさんは今どんな気持ちでいますか。勉強や進路について悩んだり、ご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安を抱えていたりする人もいるのではないのでしょうか。

誰でも悩みや不安はあるものです。そんな時には、一人で抱え込まずに、家族、先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、周りの友だちなど、話せる人に悩みや不安を話してほしいと思います。誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。

身近な人に話しにくい時には、電話相談や SNS 相談など、様々な方法で相談ができる、「心と学びのサポートセンター『つながん』」があります。匿名でも相談ができるので、「こんなこと相談していいのかな」と思うことでも、安心して話してみてください。悩みの大きさは関係ありません。「話を聞いてほしい」そんな気持ちだけでも大丈夫です。大切なのは、あなたが一人で抱え込まず、誰かとつながることです。

また、「何かあったらお互い相談しよう。」という雰囲気を、みなさん同士でつくっていくことも大切です。あなたの周りで悩んでいる人がいたら、ぜひ、声をかけてみてください。

群馬県教育委員会は、先生方とともに、みなさんを全力で応援します。あなたの話を聴いてくれる人はいます。みなさんは一人ではありません。みなさんが安心して、毎日の生活を送ることができるよう願っています。

令和8年8月 群馬県教育委員会
教育長 平田 郁美

保護者のみなさまへ

夏休みが終わり、新学期が始まりますが、お子様の様子はいかがでしょう。勉強や進路の問題で悩んだり、人間関係で不安を抱えたりしている様子はありませんか。

私たち大人が思う以上に、子どもは不安や悩みをひとりで抱え込んでしまうことがあります。特に多感な時期の子どもは、夏休み明けに心が乱れやすくなりがちです。お子様に普段と違った言動はないか、今一度よく見ていただけないでしょうか。

もし、少しでも気になることがあれば、迷わずに相談してください。群馬県教育委員会では、ワンストップ相談窓口「心と学びのサポートセンター『つなぐん』」を設置しており、電話やメール等での相談に対応しております。

群馬県教育委員会は、学校の先生方とともに、児童生徒のみなさんを全力で応援します。保護者のみなさまとご一緒に、子どもたちが安心して、毎日充実した生活を送ることができるよう、ともに手をたずさえたいと思います。

令和8年8月 群馬県教育委員会
教育長 平田 郁美



心と学びのサポートセンター

つながん

～すべての子供たちに一人一人の学びの場を～

相談はこちらから→



- ・18歳までの子供とその保護者、教職員が相談できます。
- ・学校等の生活・学業について、生活習慣、養育や発達、就学等の相談をお受けします。

「いつでも」「どこからでも」「いろいろな方法で」

でんわそうだん 電話相談

・つながん相談ダイヤル

0270-26-9200

・24時間子供SOSダイヤル

(フリーダイヤル) なやみ いおう

0120-0-78310

らいしょそうだん 来所相談

当センターにて、親子での相談を行っています。

まずは 0270-26-9200 に御連絡ください。

ほうもんそうだん 訪問相談

来所相談をしている子供を対象に、学校からの依頼等に対応します。

0270-26-9200 に御相談ください。

そくだん メール相談

総合教育センターWebページ又は本チラシ上部に掲載の2次元コードからアクセスしてください。

あなたのお悩みを 聞かせてください

ちゅうこうせい 中高生オンライン相談

(※中学生・高校生が対象)

学校から配布されるカードに掲載の2次元コード等からアクセスしてください。

きょうしよくいん 教職員のための相談窓口

(※原則、採用1～5年目の教諭・事務職員等が対象)

若手教職員相談：総合教育センターWebページ又は本チラシ上部に掲載の2次元コードからアクセスしてください。

つながんオンラインサポート

(通称「つなサポ」)

総合教育センターWebページ又は本チラシ上部に掲載の2次元コードからアクセスし、「つなサポ」専用サイトより詳細を御覧ください。

月曜日～金曜日 9:00～17:00

第2・第4土曜日 9:00～15:00

※24時間子供SOSダイヤル、メール相談、教職員のための相談窓口受付：24時間対応

群馬県総合教育センター

こころの健康センター
(こころの健康に関する相談)
☎ 027-263-1156
(ひきこもりに関する相談)
☎ 027-287-1121
平日9:00～17:00

こころの健康相談
統一ダイヤル
☎ 0570-064-556
毎日9:00～22:00

Save ぐんま
(性的な被害にあった人)
☎ 027-329-6125 フォーム相談
平日9:00～17:00
(上記時間帯以外は全国一律の
コールセンターへ繋がります)

インターネット上の
誹謗中傷相談窓口
☎ 027-212-0091 フォーム相談
netsoudan@step-gunma.org
平日9:00～16:00
(メール・相談フォームによる相談は、
24時間受け付けています)

群馬県警察本部
少年サポートセンター
☎ 027-289-6610
平日8:30～17:15

こころのオンライン相談
@ぐんま
毎日19:00～24:00
LINE相談

群馬県ヤングケアラー支援
ワンストップ相談窓口
☎ 090-1158-4140
平日9:00～17:00
LINE相談

子どもホットライン24
(18歳未満の子ども・保護者が対象)
☎ 0120-783-884
027-263-1100
(携帯電話からの場合)
LINE相談

群馬いのちの電話
☎ 027-212-0783
毎日9:00～24:00
(第2・第4金曜日は24時間対応)

中央児相 ☎ 027-261-1000
北部児相 ☎ 0279-20-1010
西部児相 ☎ 0274-67-5575
東部児相 ☎ 0276-57-6111
平日8:30～17:15
高崎市児相 ☎ 027-345-5189
(児童虐待に関することは、24時間受
け付けています)
児童相談所虐待対応ダイヤル ☎ 189
(お近くの児童相談所につながります)

いま、
悩んでいる君へ



令和8年度版

群馬県教育委員会

お悩みをお聞かせください!

心と学びのサポートセンター「つなぐん」：群馬県総合教育センター

中高生オンライン相談
毎週日曜日と祝日(元日を除く) 18:30～21:30
<連続相談期間>
R8:8/26～9/5・R9:1/6～1/9,3/29～3/31
※中高生オンライン相談チラシの二次元バーコードから相談できます

つなぐん相談ダイヤル
☎ 0270-26-9200
平日 9:00～17:00 フォーム相談
第2・第4土曜日 9:00～15:00

24時間子供SOSダイヤル
なやみいおう
☎ 0120-0-78310
24時間対応、通話料無料