

PTA会員の皆様

滋賀県立膳所高等学校

PTA会長 早川 奈美

PTA運営委員長 松村 菜津子

会員の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は、PTA活動に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年度PTA運営委員会の活動の一つとして、「メンタルヘルスケア」について取り組んでいます。忙しい学校生活の中で、不安や悩みを抱え、学校に通いづらい子どもたちがいます。決してネガティブに捉えるのではなく、心のバランスが崩れることは誰にでも起こりうることで、上手くケアしたり、知識を深めたりすることが必要だと思います。

学校生活をはじめ日常の生活で気になることがありましたら、気軽に担任の先生や保健室の先生に相談いただけます。学校を通してスクールカウンセラーにも相談いただけます。子どもたちだけでなく保護者からの相談も可能です。（スクールカウンセラーへの相談は予約制です。担任の先生または保健室まで連絡をお願いします。）

また、学校への相談がしづらい場合、スクールカウンセラーの相談日と予定が合わない場合等は、保健室で、悩みや相談内容に応じた機関の紹介を行っています。こちらも保護者からの相談にも対応されています。（詳しい情報は保健室に資料がありますので気軽にお問い合わせください。）

お子様が悩んでいる時は、本人も辛い思いをしていますが、支えるご家族もわが子の痛みに触れ、先の見えない一進一退のもどかしさに惑い、疲弊してしまうこともあります。

皆様の悩みを少しでも解消するために、どうぞご活用ください。

お子様が 悩まれている と感じた時は どんなことでも 気軽に ご相談いただけます

学校では、担任の先生、学年主任の先生、班の顧問の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー等に相談いただけます。

また、学校に相談しづらい場合も、高校生を対象とした県立の相談窓口があるのをご存知でしょうか？ 保健室では、悩みや相談内容に応じた機関の紹介を行っています。LINE を使って、資格を持った相談員に相談できる公的なツールもあります。

保健室にも資料がありますが、以下に、一部紹介させていただきます。

全て、お子様だけでなく、保護者の皆様も相談することができます。

1. 滋賀県子ども・子育て応援センター（こころんだいやる） （所在地：大津市（県庁内））

0120-0-78310 24時間子供SOSダイヤルこころんだいやる
（※21：00～9：00は他の事業者が対応）
077-524-2030 こころんだいやる（電話相談）
077-528-3563 来所相談予約電話

【電話相談 土・日 祝日を含む毎日（年末年始除く） 9時～21時】
【来所相談予約電話：月～金（祝日・年末年始除く） 9時～17時30分】
【来所相談：月～金（祝日 年末年始除く） 9時～16時】

子どもに関することなら全て（育児や進路・いじめ・不登校・非行・虐待など子どもや親の不安・悩みの相談）相談できる相談窓口。来所相談は、継続的な支援はなく、必要な場合は市町の家児児童相談室など専門的な支援機関を紹介することが多い。

2. 滋賀県心の教育相談センター（所在地：野洲市）

077-586-8125（来所相談は予約制）

月～金曜日（祝日、年末年始、センターの定めた日除く）
10時30分～12時30分、13時30分～16時

【来所相談の予約受付 9時30分～17時】

不登校や行き止まりの専門的な相談先。原則として1回50分（初回のみ100分）のカウンセリングを行う。継続的な支援（カウンセリング）があり、専門医療機関の受診が必要な場合は医療機関を紹介する。

来所相談は県立・国立・私立の学校の生徒が対象。高校生の相談多数あり。

「湖西相談所」（高島市）での相談もできる。

火曜日の 9時～12時



県HP



県教育委員会HP



案内チラシ

3. 滋賀県子ども・若者総合相談窓口（滋賀県立精神保健福祉センター） 077-567-5058 （所在地：草津市）

月～金曜日（祝日・年末年始除く） 9時～16時

精神保健福祉センター内に、滋賀県子ども・若者総合相談窓口、滋賀県ひきこもり支援センターを設置。精神保健の専門性を活かし、本人や家族の悩み事の解決に最も適した関係機関と連携しながら支援体制を整え、問題の解決をサポートしている。
本人向けのグループ活動や家族向けの学習会も開催している。

4. こころのサポートしが（LINE相談）

令和3年5月10日スタート。令和4年3月31日まで。
毎日16時～21時

心理カウンセラーなどの資格を持った専門の相談員による学校・家族・子育てなどの悩み相談。

【子ども・若者に関する相談機関一覧】

QRコードから上記の1～3を含め市町村の相談機関や様々な相談内容に対応する機関の一覧をご覧ください。

下の表は上記の1～3で紹介した機関の抜粋です（一部、加筆修正しています）。

相談機関の名称	所在地	電話番号	相談方法				受付時間	教育	健康	問題行動	就労	その他				
			来所	電話	訪問	その他		学習	不登校	心身	家庭		非行	不良交友	性被害	職業紹介
1 滋賀県子ども・子育て応援センター	〒520-8577 大津市京町4-1-1 県庁東館 3階	24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 電話相談（こころんだいやる） 077-524-2030 来所相談 077-528-3563	○	○			〈電話〉 年末年始を除く毎日 9:00～21:00 〈来所〉 祝日および年末年始を除く月～金 9:00～16:00 〈予約電話は、9:00～17:30〉	○	○	○	○	○	○	○	○	子どもに関する ことならなんでも 相談できる総合 窓口
2 滋賀県心の教育相談センター	〒520-2321 野洲市北樓978-95 滋賀県総合教育センター新館 1階	077-586-8125	○	○			月～金 9:30～17:00		○							不登校専門相談
3 滋賀県立精神保健福祉センター	〒525-0072 草津市笠山八丁目4番25号	077-567-5058	○	○			祝日および年末・年始を除く 月～金9:00～16:00 〈面接は予約制〉		○	○						思春期関連の 精神保健に関 する相談
滋賀県ひきこもり支援センター	〒525-0072 草津市笠山八丁目4番25号 滋賀県立精神保健福祉センター内	077-567-5058	○	○	△		祝日および年末・年始を除く 月～金9:00～16:00 〈面接は予約制〉		○	○	○					ひきこもりに関する 相談
滋賀県子ども・若者総合相談窓口	〒525-0072 草津市笠山八丁目4番25号 滋賀県立精神保健福祉センター内	077-567-5058	○	○			祝日および年末・年始を除く 月～金9:00～16:00	○	○	○	○	○				子ども・若者（小学生～39歳まで）に関するさまざまな相談

クラスに
馴染めない～



気持ちが
ふさぎこんじゃう

学校に
行きづらいな～



勉強について
いけなくて不安

学校に行く時間になると
頭やお腹が
痛くなってしまふんだ

なんだか
やる気が出ない
毎日楽しくない

ストレスのサインに気づいたら できるだけ早めに相談しましょう

保護者の声

- ・高校生だし、ちょっとしたことで連絡していいのか、先生に相談してもいいのか悩みますが、子供のSOSを早くにキャッチして対応できることが、状況を長引かせない策だと思います。
- ・まずは、担任の先生を頼っています。三者面談もしてもらいました。
- ・体調不良で保健室に行ったところ、保健室の先生に話を聞いてもらってとてもよかった！と子どもに聞き、身近に相談できる場所があることを知りました。
- ・保健室にご紹介いただいた県立の相談機関は、子どもの相談を親身に聞いていただけで、大変良かったです。