

## 神栖市の教育相談

### ● 教育に関する悩みの相談

いじめや不登校など、子どもの教育上のさまざまな悩みをお受けします。ご相談には、教育相談員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

**対象者** 幼児から中学生の子どもを持つ保護者の方

**日時** 月～金曜日 9:00～16:00(年末年始・祝日を除く)

**問合せ先** 教育に関する悩みの相談室(教育指導課内) TEL 0299-77-7544(相談専用電話)

## 思春期相談

思春期は、子どもから大人へ脱皮する時期です。第二性徴の訪れ(乳房発育・声変わりなど)とともに、体の発育がめざましく、大人らしい体つきになります。一方、こころの面でも自分自身に目を向けるようになり、急に親離れを始め、これまでとは違った価値観を身につけようとしています。

### ● 身近な大人の対応

自分の気持ちや体についてとまどいと不安に揺れ動きますが、親や教師などの大人には知られたくない気持ちになるのがこの時期の特徴でもあります。悩んでいる様子があったら悩みを聞きだそうとするのではなく、「相談したくなったらいつでも相談していいよ。」と伝え、見守りましょう。相談された時は、最後まで話を聴き、何があったのか話をしっかり聴くことが大切です。自分が思春期だった頃を振り返ってみましょう。

子どものこころや体のことで気になることや心配事がある時には、次の相談機関や医療機関に相談しましょう。

### ◆ 思春期相談機関の紹介

名称	電話
健康増進課	0299-90-1331
茨城県潮来保健所	0299-66-2114
子育てカウンセラー相談(要予約)	0299-95-9576
児童相談所	0291-33-4119
茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870
茨城いのちの電話 (つくば)	029-855-1000(24時間)
(水戸)	029-350-1000(24時間)

## 「こころの体温計」で心の健康チェックしてみませんか？

体の健康と同じように、心の健康を気づかうことはとても大切です。体調が悪いときに、体温計で熱を計るように、気になることがあるときには、「こころの体温計」で心の健康を確認しましょう。悩みや心配事は、ひとりで抱え込まないで、相談窓口や専門機関に相談しましょう。結果画面には、相談機関の一覧が表示されます。市ホームページからも利用できます。



**問合せ先** 障がい福祉課 TEL 0299-90-1137

● 専用サイトQRコード

## 法律相談

市内在住の方を対象に、離婚や養育費に関する相談など法律が関係する悩みについて、弁護士に30分間無料で相談できます。利用には予約が必要です。

**相談日** 月4回、原則として下記の日程で開催

● 神栖会場：第1火曜日、第3水曜日 ● 波崎会場：第2金曜日、第4木曜日

**問合せ・予約先** 市民協働課 TEL 0299-90-1171