

# ひとりで悩まないで!

## 県西教育事務所 いじめ・体罰解消サポートセンターの御案内



- ◆学校生活のこと
- ◆学習や進路のこと
- ◆不登校のこと
- ◆いじめや体罰のこと
- ◆交友関係のこと
- ◆部活動のこと
- ◆からだの成長のこと
- ...その他



ひとりでかかえこまないで話してみませんか。

秘密は守ります!!

### 相談の方法は?

#### 電話相談・来所相談

#### メール相談

#### ネット目安箱

【相談時間】  
月 火 水 木 金  
9:00~17:00  
(今年度変更になりました)

【電話番号】 なやみゼロ  
**0296-22-7830**

祝祭日、年末・年始は閉庁しています。

【来所での相談】  
県西教育事務所  
いじめ・体罰解消サポートセンターへ  
(筑西合同庁舎 5階)  
\*来所相談の場合は事前にご連絡ください。

【相談・情報提供】  
メールで相談や、情報提供ができます。送信いただいたメールアドレスに返信します。

【メールアドレス】  
kenseiijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp



【情報提供・相談】  
自分の名前を出さずに、情報提供や相談ができます。

【茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター】  
<http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/>




#### 専門医相談

心療内科の先生が、月1回無料で相談に応じます。  
(対象は、児童生徒、保護者、教職員)

【相談予定日】 15:00~18:00

1月21日(金)      2月18日(金)  
3月18日(金)

※予約が必要ですので、事前にサポートセンターにご連絡ください。



県西教育事務所  
いじめ・体罰解消サポートセンター  
(生徒指導相談室)

**0296-22-7830**

筑西合同庁舎5階  
筑西市二木成615

## 専門医（心療内科医）による相談について

心療内科とは、心理的なストレスが大きく関わって様々な身体的疾患や症状を引き起こしている場合に、それを治療するための診療科です。

身体的な症状が出れば、まずは内科、小児科、婦人科、耳鼻科、眼科などそれぞれの専門診療科で治療を受けます。ところがそれでもなかなか症状が改善しない時に、実は心理的なストレス（心の問題）がその症状に大きく関わっていることがあるのです。

例えば次のような症状があり、それぞれの診療科を受診してもなかなか症状が改善しない場合、心理的なストレス（心の問題）がその原因になっているかもしれませんので、ぜひ一度心療内科医に相談してみてください。

どんどん体重が減ってしまう

食欲がない

くり返し食べてしまって、その後で吐いてしまう

不安などを感じて登校できない

いつも吐き気がする

胸が苦しく、何かのどに詰まったような感じがする

頻繁にお腹が痛くなる

いつもイライラして気分が不安定

いつも息苦しい

胸がドキドキする

朝起きられない

よくめまいがする

夜、よく眠れない

髪の毛が抜けやすい

日中も眠くてぼんやりしてしまう

せきが止まらない

外出できない  
バスや電車に乗れない  
学校に行けない

いつも体がだるくて疲れやすい

便秘や下痢をくり返す

※予約が必要ですので、県西教育事務所いじめ・体罰解消サポートセンター（生徒指導相談室）（0296-22-7830）へご連絡ください。