

悩みは絶対に一人で抱え込まないで！
一緒に考えましょう。

悩みごと相談先リスト（中学生・高校生向け）

【校内の相談体制】

【スクールカウンセラー】 兼子先生 毎週水曜日来校
【スクールソーシャルワーカー】 渡辺由美先生 月火水金曜日来校
相談したい人は、相談希望を担任の先生を含めて先生誰でも教えてください。日程を調整して時間を決定します。



【セクハラ相談員】 1学年 宮崎先生、2学年 永瀬先生、3学年 日暮先生、
養護教諭 澤口先生、齋藤教頭先生
性的な相談など、他の人には相談しにくいことでも、遠慮なく相談してください。
※光ケ丘中学校では、年に3回教育相談週間があります。希望すれば担任以外と面談することも可能です。

【校外の相談窓口】

どの相談窓口も様々な悩みを幅広く扱っています。

<千葉県での相談窓口>

【千葉県子どもと親のサポートセンター】

- ①電話相談 0120-415-446（24時間）
- ②来所相談 月～金 9:00～17:00（予約制）
- ③ワンストップ相談 https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/reserve_online
- ④メール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp

【SNS相談@ちば】《小4～6及び中高生対象》

毎週火曜日・木曜日・日曜日 18:00～22:00

右のQRコードをLINEアプリで読み取り、友だち追加します。



【ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター）】

0120-783-497（月～金 9:00～17:00）

【チャイルドライン千葉】 0120-99-7777（毎日 16:00～21:00）

【千葉いのちの電話】 043-227-3900（24時間365日）

【ライトハウスちば】 043-420-8066（火～日 10:00～17:00）

【千葉県教育庁統一ダイヤル】 0120-23-1008

8:30～17:15 ※土、日、祝、年末年始（12/29～1/3を除く）

<全国共通の相談窓口>

【24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）】 0120-0-78310

【子どもの人権110番（法務省）】

0120-007-110（平日 8:30～17:15）

【校外の相談窓口】

＜千葉県の相談窓口＞

【児童生徒向けわいせつセクハラ相談窓口】

以下のいずれかの方法で入れます。

- 1 県教育委員会ホームページ「教育委員会のセクハラ相談窓口」ページ内、「児童生徒向けわいせつセクハラ相談窓口（ちば電子申請サービス）へ」をクリックする。

- 2 右QRコードを読み取る。



- 3 下記URLを入力する。

https://s-kantan.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=2303