



保護者の皆様へ

平成31年4月

## いじめ・体罰解消サポートセンターのご案内

県西教育事務所 いじめ・体罰解消サポートセンター



# 困った時にご相談ください

いじめ・体罰解消サポートセンターでは、お子様についての不安や悩み・心配事などの相談を受けています。相談には、地域の実態をよく知っている相談員がお聞きします。

お子様の学校生活のこと、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、成長のこと、生活習慣や躰しつけのことなど **何でも** 結構です。相談しやすい方法で、安心して相談してください。

<b>相談の時間</b>	月・水	9:00～16:30
	火・木・金	9:00～18:30



電話での相談は…**0296-22-7830**へ なやみゼロ

来所相談は…**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) 筑西市二木成615

月に1回 心療内科医による相談もあります。

**無料です**。電話で予約をお受けします。

**秘密は厳守します。**

## インターネットでの相談は…「いじめなくそう！ネット目安箱」

メールや掲示板の書き込みにより、いじめに関する相談や情報提供ができます。

「いじめ・体罰解消サポートセンター」で検索するか、茨城県教育委員会のホームページからアクセスできます。



あなたの携帯端末等が、パソコンからのメールを拒否する設定になっていると、返事が届かない場合があります。



# 心療内科医による相談



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。

一般に身体的な症状が出現すれば、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で、それぞれの専門医の診療を受けてい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ないと思われたら、ぜひ一度心療内科医にご相談なさってみてはいかがでしょうか。



どんどん体重が減ってしまう

食欲がない

不安などを感じて登校できない

胸が苦しく、何かのどに詰まったような感じがする

いつもイライラして気分が不安定

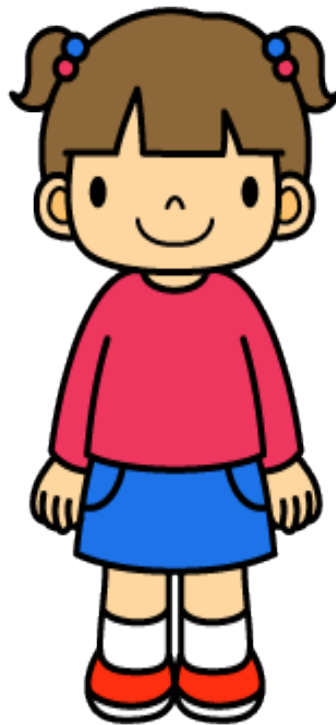
胸がドキドキする

よくめまいがする

髪の毛が抜けやすい

せきが止まらない

便秘や下痢を繰り返す



繰り返し食べ過ぎてしまって、その後で吐いてしまう

いつも吐き気がする

頻繁にお腹が痛くなる

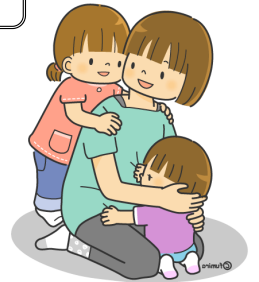
いつも息苦しい

朝起きられない

夜、よく眠れない

日中も眠くてぼんやりしてしまう

いつも体がだるくて疲れやすい



外出できない

バスや電車に乗れない  
学校に行けない

## 1 学期の専門医相談

4月26日（金）	午後3時から午後6時
5月17日（金）	午後3時から午後6時
6月21日（金）	午後3時から午後6時
7月19日（金）	午後3時から午後6時
8月23日（金）	午後3時から午後6時

専門医相談は予約が必要です。  
県西教育事務所生徒指導相談室  
(0296-22-7830)へ  
ご連絡ください。