

各 教 育 局 長
各 道 立 学 校 長 様
各市町村教育委員会教育長 (札幌市を除く。)
(各 市 町 村 立 学 校 長)

北海道教育庁学校教育局長 伊 藤 伸 一

冬季休業に向けての児童生徒の指導等について (通知)

冬季休業は、児童生徒が学校を離れて、家庭や地域の中で、北国の冬に親しみながら心身を鍛えたり、新たな決意をもって一年の計画を立てたりするなど、自主的・自律的に生きる力を身に付けるよい機会であるとともに、自然体験活動やボランティア活動等を通して、思いやりの大切さや生命の尊さを実感するなど、豊かな人間性を培う上でも有意義な機会です。

一方、児童生徒の生活が不規則になりやすいことや、問題行動等、不慮の事故が発生しやすいことなどが懸念されます。

つきましては、各学校において、家庭や地域の関係機関・団体等との緊密な連携の下、次の事項に留意し、児童生徒の命と心を守る取組に万全を期すようお願いします。

また、別記の事項について、学校種や児童生徒の発達段階に応じて、適切に指導願います。

記

1 自殺予防の取組

- (1) 長期休業明けにかけて、18歳以下の自殺が増加する傾向にあることから、「SOS の出し方に関する教育」(別添1)に取り組み、自ら相談し助けを求めることや、ストレス等への対処について指導すること。また、長期休業前から長期休業明けまでの間、家庭、地域、関係機関等と連携を強め、自殺予防の取組を積極的に推進すること。
- (2) 各学校においては、1人1台端末等を活用するなどして児童生徒の健康観察を実施するほか、児童生徒一人一人に対する面談の実施等を通じて、悩みや不安の早期発見に努めるとともに、保護者、地域住民、関係機関等と連携の上、児童生徒への見守り活動を強化するなど、児童生徒の自殺予防に係る取組を徹底すること。

2 インターネット上のトラブルの未然防止の取組等

児童生徒に対し、「闇バイト」を含むSNSなどのインターネットの利用に関する危険性や「オンラインカジノ」に係る賭博行為の違法性や危険性等について指導すること。また、保護者に対しては、児童生徒が利用するスマートフォン等へのフィルタリングの設定や利用に関する家庭でのルールづくりを啓発する取組を徹底すること。

3 児童虐待の防止対策、早期発見・早期対応

児童生徒の安全確保を最優先に、児童虐待の早期発見・早期対応、児童生徒の保護等の適切な対応を行うこと。

4 相談窓口の周知

児童生徒の不安や悩みなどを受け止め、早期に対応できるよう、長期休業前に「子ども相談支援センター」等の各種相談窓口や1人1台端末を活用した「おなやみポスト」の活用について必ず周知すること(別添2)。

生徒指導・学校安全課
高校教育課
義務教育課
特別支援教育課
健康・体育課

別記

1 問題行動等の未然防止、早期発見・早期対応

(1) 自殺予防

- ・長期休業の前後に「アセスメントツール『心と身体のチェック』（令和4年12月12日付け事務連絡）」を活用し、不安や悩みを抱えている児童生徒の早期発見・早期対応に努めること。
- ・自殺企図の兆候がみられた場合は、教職員で抱え込まず、保護者はもとより、スクールカウンセラー等の専門家や医療機関等と連携し、組織的に対応すること。
- ・自他の命の尊さについて指導するとともに、教育相談の実施、保護者の見守り、相談窓口の周知等の自殺予防に係る取組を実施すること。
- ・1人1台端末等を活用した児童生徒のSOSの早期発見について積極的に取り組むこと。取組に当たっては「児童生徒の自殺予防に係る取組について」（令和7年7月7日付け教生学第421号通知）を参照すること。
- ・道教委「自殺予防教育ポータルサイト」（令和5年9月20日付け教生学第737号通知）の各種資料を活用し、指導の充実を図ること。

(2) 薬物乱用の防止

児童生徒に薬物の有害性や危険性に関する正しい知識を身に付けさせ、「薬物には絶対に手を出さない」ことを指導すること。指導に当たっては、「薬物乱用防止教育の充実について」（令和5年9月14日付け教健体第595号通知）、「薬物乱用防止教育のさらなる充実について」（令和5年12月18日付け教健体第921号通知）、「『薬物乱用防止教室マニュアル』の活用を通じた学校における薬物乱用防止教育の推進について」（令和6年4月3日付け教健体第13号通知）及び「「薬物乱用防止教育のスライド資料集」及び「『薬物乱用防止教育のスライド資料集』の使用に関する手引き」を活用した薬物乱用防止教育の推進について」（令和7年5月26日付け教健体第211号通知）を参照すること。

(3) インターネット上のトラブルの未然防止

- ・1人1台端末の持ち帰りを安全・安心に行うため、児童生徒への事前指導や端末を持ち帰る際のルール設定、保護者への丁寧な説明等に取り組むこと。
- ・スマートフォン等やインターネットの利用に関する家庭でのルールづくりについて、保護者に対して児童生徒と話し合うよう働きかけること。
- ・SNS利用に起因する児童生徒の犯罪被害や犯罪行為の防止に向け、情報モラル教育の取組等を通じて適切に指導すること。
- ・関係機関と連携し、スマートフォン等へのフィルタリング設定や家庭でのネット利用のルールづくりについて保護者に啓発すること。なお、フィルタリング設定については、使用時間や利用できるアプリの制限など、児童生徒の年齢に応じた制限レベルを設定するよう啓発すること。また、家庭でのルールづくりについては、「利用時間・利用料金を決める」「接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者に確認する」「個人を特定される情報を書き込まない」「知らない人とSNSやメール、写真のやり取りはしない」「裸や下着姿の写真は撮らない、撮らせない」「困ったことがあれば、すぐに保護者に相談する」などを啓発すること。

(4) 特殊詐欺等の犯罪（触法）行為の防止

- ・SNS利用を通じて特殊詐欺等のいわゆる「闇バイト」情報に触れ、児童生徒が、事の重大性を認識することなく、アルバイト感覚で犯罪に加担してしまうことがないよう、「少年をアルバイト感覚で犯罪に加担させないための対策について」（令和6年12月18日付け教生学第1370

号通知)のチラシや、「児童生徒を犯罪に加担させないための取組について」(令和6年11月5日付け教生学第1084号通知)の啓発資料を配布するなどして、不審点のある求人情報については、「闇バイト」である可能性があり危険性が極めて高いこと、応募してしまった場合には警察に相談することを説明すること。

- ・高等学校においては「闇バイト防止のための校内放送教材(音声)」(令和5年10月18日付け教生学第862号通知)を昼休みなどの時間を活用して繰り返し放送するなどして、生徒自らリスクマネジメントできる資質能力の育成を図ること。
- ・「オンラインカジノ」に係る賭博行為の違法性や、初めは無料で利用できるもので誘い込み、犯罪と気付かない場合もあることなどの危険性を認識し、利用することのないよう「総務省『インターネットトラブル事例集(2025年版)』の公表について」(令和7年5月1日付け教生学第121号通知)のチラシ等を活用するなどして指導すること。

(5) いじめの未然防止、早期発見・早期対応

- ・いじめの解消に向けて取組中の事案がある場合は、解消に向けた指導等の充実を図るとともに、被害を受けた児童生徒に対しては、保護者と連携を図りきめ細かな指導を行うこと。
- ・いじめや誹謗中傷等を受けたり、発見したりした場合に、周囲に援助を求めることについて指導すること。また、児童生徒及び保護者に対し、いじめに関する相談や通報を受け付ける学校の窓口を周知すること。
- ・年度内に実施したアンケート調査や個人面談の結果について、管理職を含めた「学校いじめ対策組織」において分析・検証を行うこと。その際、「いじめ対応ガイドブック・支援ツール『コンパス』」を活用すること。
- ・犯罪行為として取り扱われるべきいじめなどは、直ちに警察に相談・通報を行い、連携して対応すること。
- ・保護者向け資料「警察と連携した『いじめ問題』への対応」及び「学校と家庭が協力した『いじめ対応』」を改めて周知し、家庭と連携し対応すること。

(6) 犯罪(触法)行為、不良行為等の防止、生命(いのち)の安全教育の推進

- ・盗撮、わいせつ、窃盗、暴力行為、性的画像の要求や拡散、夜遊び、飲酒、喫煙等の犯罪(触法)行為や不良行為等の防止に向け、倫理観や規範意識等を育成すること。また、当該事案を把握した場合は、直ちに警察に相談・通報を行い、適切な援助を求め、連携して対応すること。
- ・児童生徒が、生命(いのち)を大切にし、性被害・性暴力の被害者にも加害者にもならないためにも、文部科学省の指導の手引及び教材を活用し、「生命(いのち)の安全教育」を推進すること。

(7) 警察、児童相談所などの関係機関との連携

- ・学校だけでは対応することができない問題行動等については、家庭や地域、児童相談所、警察、PTAなどの関係機関・団体等と連携を強め、適切に対応すること。
- ・児童虐待の防止及び早期発見・早期対応に努め、児童虐待の疑いがある場合には、「学校・教育委員会等向け虐待対応の手引き」(令和2年6月改訂)に基づき、児童相談所等に速やかに通告すること。
- ・宗教に関する相談において児童虐待に該当すると思われる事案を把握した場合には、児童相談所等の関係機関に通告することが求められることから、課題を抱える児童生徒の早期発見、早期支援・対応等に努めること。
- ・学校・警察双方において、緊急を要する事案に適切に対応できるよう連絡窓口となる担当職員の指定を徹底するとともに、休日等執務時間以外の時間帯における連絡体制も視野に入れた体制を構築すること。

2 安全確保の徹底について

(1) 部活動等における事故の防止

- ・長期休業中の部活動等は、児童生徒の体調やバランスのとれた生活などに十分配慮し、学校部活動に関するガイドラインに基づいた適切な休養日及び活動時間を設定すること。特に運動部活動においては、事故が発生する危険性を常に有しているため、日頃から、活動場所や設備、用具等の安全点検を実施するとともに、生徒の体力や技能等を踏まえた指導計画を立案し、安全に配慮しながら指導を行うなど、安全管理や安全指導等の徹底すること。
- ・全教職員が一次救命処置の手順と技能を確実に習得することができるよう、「心肺蘇生等に関する校内研修の確実な実施などによる学校における安全対策の一層の充実について」（令和6年10月28日付け教生学第1039号通知）に基づき、事故発生時に備えた学校体制の確立、A E Dの定期的な点検及び適切な管理の取組について、休業期間等を利用し推進すること。

(2) 交通事故の防止

- ・信号機のある横断歩道においては、青信号であっても左右をよく確認し、「車が来ていないか」「車が来ていたら、停止したか」を確認してから横断することのほか、信号機のない横断歩道においては、「『ハンドサインでストップ運動』実施要綱の策定について」（令和6年9月18日付け教生学第855号通知）に基づき、安全な横断方法について指導すること。
- ・「学校安全読本」（平成22年 北海道教育委員会）等を活用し、地域の実情に即した交通法規の遵守や道路の安全な歩行について指導すること。

(3) 冬季の屋外レジャー等による事故の防止

- ・スキー、スケートや雪遊び、そり遊び等を行う場合には、危険な滑走をしないことや立ち入り禁止場所で遊ばないことなど、施設の利用や気象条件等に十分留意することなどについて指導すること。
- ・道路の周辺や屋根の下、氷の張った湖沼や河川など、危険が予測される場所に決して近づかないことについて指導すること。
- ・各市町村の鳥獣行政担当部局と連携を図り、冬期間における地域の野生鳥獣等の生息状況等を把握し、屋外の活動において大型の野生鳥獣の足跡等を見つけたら引き返すなど、被害に遭わないための留意点などについて指導すること。

(4) 自然災害等発生時の被害防止

- ・冬季休業期間中に自然災害等が発生した場合に備え、市町村の防災担当部局等と連携を図り児童生徒が地域の津波浸水想定区域等について理解を図る指導や児童生徒が自ら危険を判断し避難行動をとることができるようにする指導などの充実を図ること。
- ・自然災害等が発生した場合の児童生徒の安全確保の徹底に向けて、各家庭に対して、令和7年（2025年）10月2日付け教生学第880号通知「カムチャツカ半島付近の地震に伴う津波警報に係るアンケート結果報告書について」で添付した保護者向け資料を活用するなどして、啓発を図ること。

(5) 不審者侵入の防止

「校門・校舎入口の管理・施錠手順」「来訪者の受付手順や識別方法」「児童生徒の避難や警察への通報」など、不審者の侵入防止体制を確認するなど、児童生徒や教職員の安全確保に万全を期すこと。

(6) 体罰・ハラスメントの防止

校内研修において、殴る・蹴る等の行為だけではなく、社会通念や安全確保の観点から認め難い肉体的・精神的な負荷を課すこと、言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的な言動、セクシャル

ハラスメントと判断される言動、人格否定的な発言、特定の児童生徒への執拗過度な言動等、体罰やハラスメントはいかなる場合にも決して許されるものではないということについて全教職員で共通理解を図ること。特に、部活動においては活動方針や活動計画について保護者・生徒の理解を得ながら進めることなどについて、全教職員で共通理解を図ること。

3 不登校児童生徒への対応

- ・欠席が続いている児童生徒については、「児童生徒理解・支援シート」等に基づき、家庭、関係機関等と支援の状況や今後の方向性について共有するなど、冬季休業期間中においても、切れ目ない支援体制を整備すること。
- ・児童生徒や保護者が、教育支援センター等の教育委員会所管の機関、児童相談所、病院、民間団体等で専門的な相談・支援を受けることができるよう、道教委Webページ「不登校支援ポータルサイト」のリンクを各学校のホームページ等に掲載するなどして、相談窓口を継続して周知すること。
- ・様々な理由で登校できない児童生徒に対して、スクールカウンセラーによるオンライン等を利用した教育相談を行うなど、一人一人に応じた支援を行うとともに、別添2「主な相談窓口（北海道）」をもとに、相談窓口の活用について周知すること。

4 相談窓口の周知及び学校における教育相談

- ・冬季休業期間中においても、いじめ、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性暴力の被害、ヤングケアラーに関する事など、児童生徒の様々な悩みを受け止め、早期に対応できるよう、各種相談窓口の周知を徹底すること。
- ・児童生徒の心のケアが必要な事案が発生した場合は、学校内の関係者が情報共有し、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとともに「チーム学校」として、教育相談を実施すること。また、児童相談所等の関係機関と緊密に連携し必要な支援を行うこと。
- ・相談内容が宗教に関する場合、そのことのみを理由として消極的な対応をすることなく、課題を抱える児童生徒の早期発見、早期支援・対応等に努めること。

5 保護者、地域社会等との連携による青少年健全育成活動の推進について

- ・児童生徒の健全育成に向けて、地域いじめ問題等対策連絡協議会や学校警察連絡協議会等を通じ市町村教育委員会、学校、PTA、青少年・女性団体、警察、児童福祉施設、地域の商店などへ積極的に連携を働きかけること。
- ・地域全体で児童生徒のサインをしっかりと受け止め、様々な事例に臨機応変に対応できる実効性のある体制づくりに努めること。

SOS の出し方に関する教育 を始めましょう！

Q. 「SOSの出し方に関する教育」とは、どのようなものですか？

A. 子どもが不安や悩みを抱え、命の危機に直面したとき、誰に、どのように助けを求めればよいか、具体的かつ実践的な方法を学ぶことが「SOSの出し方に関する教育」の目的です。子どもが「困ったら相談してもいいんだ！」「相談されたら聞いてあげる！」ことを理解し行動できる態度を身に付けることを目指しています。

困ったら相談していいんだ！

- ・助けを求める実践的な方法を学びます。
- ・具体的な相談窓口を理解します。

相談されたら聞いてあげる！

- ・友人の感情を受け止め、理解しようとする方法を学び、行動します。

Q. 「SOSの出し方に関する教育」が、なぜ、必要なのですか？

A. 子どもは、ストレスを感じる困難な場面に直面しても、自ら助けを求めることができず、命を絶つことで解決しようとする場合があります。子どもには、助けを求める具体的な方法を教えることが大切です。



【参考】「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（H30.3月 道教委）

「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」では、こうした態度を「援助希求的態度」として育成を目指しています。

【補足】全国的には自殺した児童生徒数は、高止まりしており、憂慮すべき状況です。国の「自殺対策総合大綱」には「SOSの出し方に関する教育の推進」が示されています。

Q. 「SOSの出し方に関する教育」を実践する授業時数がありません。どのように対応するとよいですか？

A. 現在の学級活動・HR活動の年間指導計画で対応できます。現在の「よりよい人間関係の形成」「不安や悩みの解決」の指導時間で実施することができます。

また、短学活などで「悩んだときは、誰かに助けを求めること」などについて、教師が子どもたちに折に触れて話しかけることも大切です。

特別活動（学級活動・HR活動）で実施する場合

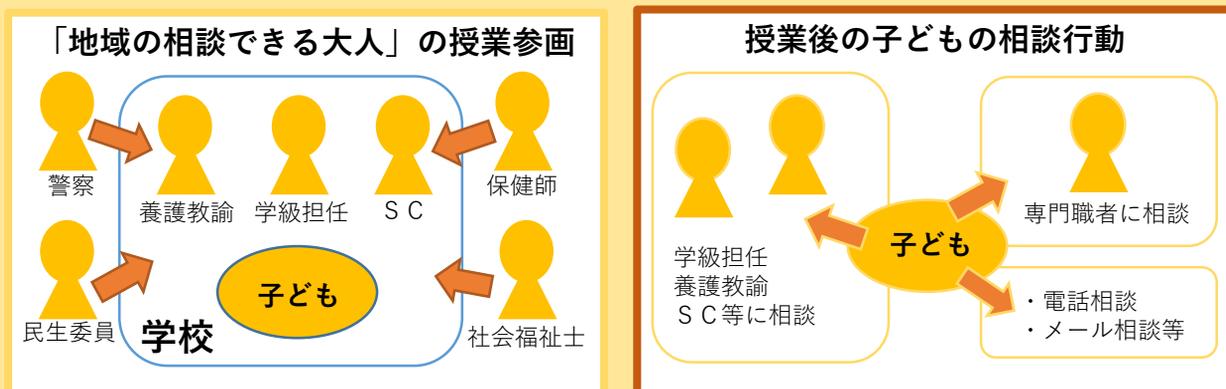
校種	小学校	中学校	高等学校
学習内容例	学級活動2(2)イ よりよい人間関係の形成	学級活動2(2)ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成	HR活動(2)ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成
		学級活動2(2)ウ 思春期の不安や悩みの解決、 性的な発達への対応	HR活動(2)エ 青年期の悩みや課題とその 解決

Q. 「SOSの出し方に関する教育」は、子どもの様子を知っている学級担任が実践するとよいですか？

A. 子どもの身近な存在である学級担任が、養護教諭やスクールカウンセラーと連携することが効果的です。また、子どもにとって「地域の相談できる大人」として、保健師、社会福祉士、民生委員等と連携した取組も効果的です。

- 子どもに、「地域には相談できる大人がいる」ことを伝えます。
- 学校は、地域の相談できる大人（保健師、社会福祉士、民生委員）と協力・連携することで、子どもだけではなく、保護者へ支援が可能になります。

「地域の相談できる大人」と学校の連携



Q. 「SOSの出し方に関する教育」の授業は、具体的にどのように指導するとよいですか？

A. 学級活動の指導例（参考：児童生徒の自殺を予防するためのプログラム）

- (1) 本時の目標
相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。
- (2) 本時の評価
～略～

※児童生徒の自殺を予防するためのプログラム 詳しくはこちら！→



過程	主な学習活動	○教師の主な働きかけ
導入	<p>1 「相談しようか迷ったとき」の経験について、グループで話し合い、ワークシートに記入する。</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p> <p style="text-align: center;">【課題】 自分が悩んだ時に、誰に、どのように相談したらよいだろうか。</p>	<p>○ それぞれの経験をもとに、本時の課題を示し、学習の見通しをもたせる。</p> <p>○ S C、民生委を紹介し一緒に考える機会であること理解させる。</p>
展開	<p>3 相談できるときと、相談を迷うときはどのような場合なのか考える。</p>  <p>4 ロールプレイを通して考える。 【活動の手順】</p> <p>①個人で、期待感、抵抗感などの観点から考えや行動について分類し、ワークシートに記入する。</p> <p>②記入した内容についてグループで話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よいこと（期待感） 「話を聞いてくれるだけでいい」 「一緒に解決方法を考えてくれそうだ。」 ・心配なこと（抵抗感） 「相談されたら友達が嫌な思いをする」 「こんなことで悩んでいるのが恥ずかしい」 <p>③相談の期待感、抵抗感を踏まえ、ワークシートの内容について交流する。（約10分）</p> <p>④身近な大人への相談について考える。</p>	<p>○ 相談する際の気持ちには期待感と抵抗感があることについて伝える。</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">【発問】 みんなは、どのような時に、相談しようかと決心し（期待感）、相談することを迷う（抵抗感）のだろうか。</p> <p>○ 活動の手順と留意点を説明する。 ・ワークシートや事例は、「児童生徒の自殺を予防するためのプログラムA②」を参照</p> <p>○ 友達との関係に悩んだ、勉強がわからないなど、困った時に助け合える人間関係に気付かせる。</p> <p>○ グループでの話し合いの際は、 ・友達の考えは、受け止める、批判しない ・相手の方を見て相手の意見を聴く。 ことを指導する。 ※授業で発言がない子どもの様子に留意する。 ※「分からない」「思いつかない」という子どもの声を否定しない。</p> <p>○ 具体的な相談方法のほか、相談しない場合に、代わりにすることについても気づかせる。</p> <p>○ S C、民生委員が交流内容をもとに、相談することの大切さについて話しをする。</p>
終末	<p>5 本時の活動を振り返る。 振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。</p> <p style="text-align: center;">【まとめ】 悩んだら「友達や親、先生、身近な大人に相談してもいいんだ！」「相談されたら聞いてあげる！」ことを、みんなで理解し行動を始めよう。</p>	<p>○ 本時を振り返り、これからの行動について考えさせる。</p>
備考	<p>○保健師、社会福祉士、民生委員等、授業づくりに参加した専門職を相談できる大人として紹介する。 ○児童生徒の悩みや相談を広く受け止める相談窓口を周知する。</p> <p>子ども相談支援センター 0120-3882-56 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 北海道いのちの電話 011-231-4343</p>	<p>相談窓口一覧 </p> <p>北海道保健福祉部 webページ</p>

Q. 子どもから「死にたい」と訴えられたら、どのように対応するとよいのでしょうか？

A. 子どもから「死にたい」と訴えられた場合、教師自身が不安になり、その気持ちを否定したくなる場合があります。このような場合、教師は**TALKの原則**で子どもの心に寄り添うことが大切です。**次に、教師一人で抱え込まず、チームによる対応を進めましょう。**

【TALKの原則】

- T e l l** : 言葉に出して教師が心配していることを伝える。
A s k : 「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。
L i s t e n : 子どもの気持ちを傾聴する。
K e e p s a f e : 子どもを一人にせず、安全を確保し寄り添う。

安易な励まし、叱責は避けます！

- ・「大丈夫、がんばれば元気になる」▶ 安易な励まし
- ・「死ぬなんてばかなことを考えるな」▶ 叱責



「先生ならきっと助けてくれる！」
信頼関係を築くことが大切です。

Q. 子どもの中には、言葉で「SOS」を出せない子どもいます。このような子どもには、どう対応するとよいですか？

A. 言葉以外でも、SOSのサインが出ています。教師は、**子どもの変化を見逃さない**という意識で、**日常の児童生徒観察を大切に**しましょう。SOSのサインがみられたら、**教師一人で抱え込まず、チームによる対応を進めましょう。**

自殺直前のSOSがでるときの子どもの様子（例）

- 関心のあったことに興味を失う。
- 集中できなくなり、いつもならできる課題が達成できない。
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 成績が急に落ちる。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 不眠、食欲不振、体重減少などの身体の不調がみられる。
- 自分より年下の子どもを攻撃したり、動物を虐待したりする。
- 登校を渋っている。
- 友人との交際を避け、引きこもりがちになる。
- 自殺に関するネット情報を集めたり、自殺についての絵を描いたりする。

主な相談窓口（北海道）① 小学生・小学部生用（令和7年4月）

名称	所管等	電話番号	受付	概要
子ども相談支援センター （24時間子供SOSダイヤル） （メール相談）	北海道教育委員会 （文部科学省）	0120-3882-56 （0120-0-78310） sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	毎日24時間対応	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性暴力の被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。
児童相談所虐待対応ダイヤル	北海道保健福祉部 （厚生労働省）	189 （いちはやく）	毎日24時間対応	虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。
親子のための相談LINE	北海道保健福祉部 （こども家庭庁）		平日9:00～17:00	いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。
北海道いのちの電話	社会福祉法人 北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応	様々な悩みを相談できます。
こどもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。
チャイルドライン	認定NPO法人 チャイルドライン ほっかいどう	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 （12/29～1/3除く）	18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。

主な相談窓口（北海道）② 小学生・小学部生用

名称	所管等	電話番号	受付	概要
少年サポートセンター 「少年相談110番」	北海道警察	0120-677-110	平日8:45～17:30	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00	様々な悩みを相談できます。
北海道こころの健康SNS 相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 18:00～22:00 日曜日 18:00～翌朝6:00	日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。
性暴力被害者支援センター 北海道 (SACRACH さくらこ)	北海道、札幌市	050-3786-0799 または #8891 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp	平日10:00～20:00 (土日祝日、12/29～ 1/3除く)	子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。
北海道ヤングケアラー相談 サポートセンター	北海道保健福祉部	0120-516-086（電話） hokkaido.young.carer2022@gmail.com 080-9612-1247（SMS専用） facebook.com/hokkaido.young.support (Facebook) @youngcarer2022 (X 旧:Twitter)	開設時間 平日 8:45～17:30	ヤングケアラーに関する相談ができます。

主な相談窓口（北海道）① 中学生・中学部生・高校生・高等部生用（令和7年4月）

名称	所管等	電話番号	受付	概要
子ども相談支援センター （24時間子供SOSダイヤル） （メール相談）	北海道教育委員会 （文部科学省）	0120-3882-56 （0120-0-78310） sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	毎日24時間対応	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性暴力の被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。
ほっかいどうこどもライン 相談	北海道教育委員会		令和7年5月19日～ 令和8年3月23日 の月曜のみ 17:00～22:00	いじめ、不登校、性暴力の被害など、 様々な悩みを相談できます。 対象：中学生、高校生 左記以外の相談期間 5/1～5/12毎日17:00～22:00 8/6～9/17毎日17:00～22:00 1/7～1/30毎日17:00～22:00
児童相談所虐待対応ダイヤル	北海道保健福祉部 （厚生労働省）	189 （いちはやく）	毎日24時間対応	虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。
親子のための相談LINE	北海道保健福祉部 （厚生労働省）		平日9:00～17:00	いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。
北海道いのちの電話	社会福祉法人 北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応	様々な悩みを相談できます。
こどもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。
チャイルドライン	認定NPO法人 チャイルドライン ほっかいどう	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 （12/29～1/3除く）	18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。

主な相談窓口（北海道）② 中学生・中学部生・高校生・高等部生用

名称	所管等	電話番号	受付	概要
少年サポートセンター 「少年相談110番」	北海道警察	0120-677-110	平日8:45～17:30	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00	様々な悩みを相談できます。
北海道こころの健康SNS 相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 18:00～22:00 日曜日 18:00～翌朝6:00	日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。
性暴力被害者支援センター 北海道 (SACRACH さくらこ)	北海道、札幌市	050-3786-0799 または #8891 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp	平日10:00～20:00 (土日祝祭日、12/29 ～1/3除く)	子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。
北海道ヤングケアラー相談 サポートセンター	北海道保健福祉部	0120-516-086（電話） hokkaido.young.carer2022@gmail.com 080-9612-1247（SMS専用） facebook.com/hokkaido.young.support (Facebook) @youngcarer2022 (X 旧:Twitter)	開設時間 平日 8:45～17:30	ヤングケアラーに関する相談ができます。

ほごしゃ いっしょ
保護者と一緒に読んでください。

おなやみポスト

あなたの悩み、学校までとどげませんか？

せんせい なや
先生が悩みを
き
聴いてくれます



あなた

せんせい ちよくせつ
先生に直接言い
にくい…。

おなやみポスト
をつか
を使ってみよう



がっこう
学校



おく
送る



きょういく
いいんかい



おく
送る

れいわ ねんど そうだん けんすう けん こ
令和6年度の相談件数は、350件を超えました。

ひとり なや そうだん
あなたも一人で悩まず、まずは相談してみてください！

おなやみポストはこちらから

- しょうちゅうがっこう こうこう とくべつしえんがっこう
・小中学校、高校・特別支援学校
 - がっこう ある かんない
・学校のある管内
 - しちょうそんめい かくねん しめい
・市町村名 ・学年 ・氏名
 - がっこう つた かんない
・学校に伝えたいこと ・学校にしてほしいこと
- をと、学校やきょういくいいんかいに届きます。



<https://www2.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/kodomo-sos/>

「おなやみポスト」の利用にあたって

学校では…

- 一人一台端末からアクセスできます！
 - ・学校でつかうタブレットなどに、ブックマークをつくと、いつでもアクセスできます。
 - ・休み時間など、タブレットなどをつかえる時間にアクセスし、学校につたえたい内容を書きこみます。



家庭では…

- スマートフォンやタブレットなど、家庭にある端末からアクセスできます！
 - ・家庭でつかっているスマートフォンなどからアクセスできます。
 - ・家や学校のそとで感じた不安や悩みなどを、いつでも書きこむことができます。



相談すると…

- きょういくいいんかいや学校に連絡します！
 - ・書きこんだ内容は、市町村きょういくいいんかいや学校に連絡します。
- あなたを守ります！
 - ・相談内容によって、先生がくわしく話を聞いたり、内容を確認したりして、相談したあなたを守ります。



【ちゅうい】

- ・ただし入力していないと、学校までとどかないことがあります。
- ・入力した内容は、パソコンにデータがのこりません。
- ・相談内容を学校にとどけるため、名前や学校名の入力が必要です。その他の目的にはつかいません。

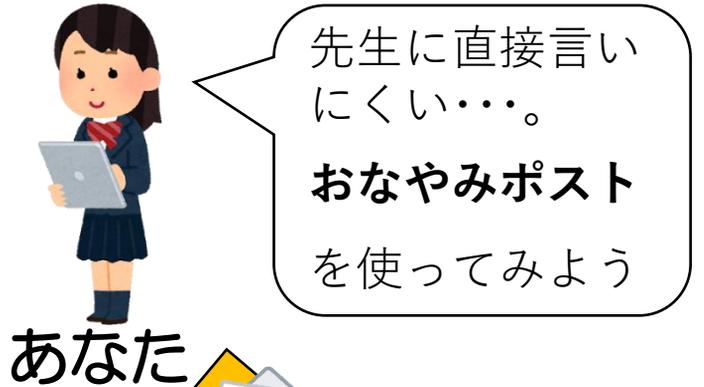
こちらでも相談できます！

- 子ども相談支援センター（専門の相談員が対応します）
電話：0120-3882-56（毎日24時間、無料で相談できます）
メール：sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
（メールでは、返信に時間がかかることがあります）

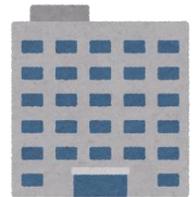
おなやみポスト

あなたの悩み、学校までとどげませんか？

先生が悩みを
聞いてくれます



学校



教育委員会



令和6年度の相談件数は、350件を超えました。

あなたも一人で悩まず、まずは相談してみてください！

おなやみポストはこちらから

- ・小中学校、高校・特別支援学校
 - ・学校のある管内
 - ・市町村名 ・学年 ・氏名
 - ・学校に伝えたいこと ・学校にしてほしいこと
- を入力すると、学校や教育委員会に届きます。



<https://www2.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/kodomo-sos/>

「おなやみポスト」の利用にあたって

学校では…

- 一人一台端末からアクセスできます！
 - ・学校で使用する端末に、ブックマークを作成し、いつでもアクセスできるようにします。
 - ・休み時間など、授業時間外で端末を利用できる時間にアクセスし、学校に伝えたい内容を書き込みます。



家庭では…

- スマートフォンやタブレットなど、家庭にある端末からアクセスできます！
 - ・家庭で使用している端末からアクセスして利用できます。
 - ・自宅や学校外で感じた不安や悩みなどを、都合のよい時間で書き込むことができます。



相談すると…

- 市町村教育委員会や学校に連絡します！
 - ・Webページに記入した内容は、市町村教育委員会や学校に連絡します。
- あなたを守ります！
 - ・相談内容に応じて、先生が詳しく話を聞いたり、状況を確認したりして、相談したあなたを守ります。



【注意点】

- ・正しく入力していない場合は、学校まで届かないことがあります。
- ・このフォームで送信された内容は、入力したパソコンにデータが残りません。
- ・相談内容を学校に届け、話を聞いたり状況を確認したりするため、名前や学校名の入力が必要です。入力した個人情報、その他の目的には使用しません。

こちらでも相談受付中！

- 子ども相談支援センター（専門の相談員が対応します）
 - 電話：0120-3882-56（毎日24時間、無料で相談できます）
 - メール：sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
（メールの場合は、返信に時間がかかる場合があります）