

11月は「いじめ撲滅強調月間」です

いじめられたこどもには心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。埼玉県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」と定め、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気がついたりしたら、一人で悩まず相談・通報してください。

彩の国 よりそみんなの電話・メール教育相談 (埼玉県立総合教育センター)

いじめ、不登校、学校生活に関する相談

【24時間365日対応】

18歳以下のこども専用 ※通話料無料

☎ #7300

又は ☎ 0120-86-3192

保護者専用 ☎ 048-556-0874

Eメール相談 ✉ soudan@spec.ed.jp

※受信確認および返信は平日午前9時から午後5時の時間帯に行っています。

※学校や教職員に対する苦情等について、直接、指導や調査等を行うことはできません。



よりそみんなの電話・メール教育相談

いじめ通報窓口 (埼玉県教育委員会)

「いじめ」に関する通報

※この窓口は「いじめ」についての情報提供を受けることが目的であり、相談に対する返信は行いません。

※通報された情報は学校に提供します。学校はあなたが送信したことがわからないように調査・対応します。



いじめ通報窓口

埼玉県警察少年サポートセンター

非行やいじめ、犯罪被害などの少年問題に関する心理面の相談 (カウンセリングなど)

【月～金 午前8時30分～午後4時15分】

(土日・祝日・年末年始除く)

少年用 ☎ 048-861-1152

保護者等用 ☎ 048-865-4152

※面接相談は要予約



少年サポートセンター

子どもスマイルネット (埼玉県こども安全課)

こどもに関するあらゆる相談

(本人・保護者等からの相談)

【毎日 午前10時30分～午後6時】

☎ 048-822-7007 (祝日・年末年始除く)

※いじめなど、こどもの権利侵害に関する悩みには、「埼玉県子どもの権利擁護委員会」が力になります。(面接相談 (予約制))



子どもスマイルネット

社会福祉法人 埼玉いのちの電話

相談 (どんなことでも)

【24時間365日対応】 ☎ 048-645-4343

【土・日・祝日・年末年始を除く毎日 午後4時～9時と毎月10日のみ 午前8時～翌日午前8時】

☎ 0120-783-556

【毎日 午前10時～午後10時】

☎ 0570-783-556

【インターネット相談】

埼玉いのちの電話ホームページからアクセス



埼玉いのちの電話ホームページ

特定非営利活動法人 さいたまチャイルドライン

相談 (どんなことでも)

【毎日 午後4時～9時】18歳以下のこども専用

☎ 0120-99-7777

【月～土 午後4時～9時】

オンラインチャット

<https://childline.or.jp/>



さいたまチャイルドライン

こころの健康相談統一ダイヤル

こころの健康に関する相談

【24時間365日対応】 ☎ 0570-064-556

埼玉県こころの電話 (埼玉県立精神保健福祉センター)

こころの健康に関する相談

【月～金/祝日・年末年始を除く 午前9時～午後5時】 ☎ 048-723-1447

埼玉県SNS相談 こころのサポート@埼玉

こころに関する相談

(LINEで心理カウンセラーへ相談)

【毎日 午後7時～11時】

※受付は終了30分前まで



こころのサポート

こどもの人権110番

こどもの人権に関する相談

【月～金 午前8時30分～午後5時15分】

☎ 0120-007-110 (祝日・年末年始除く)

こどもの人権SOS-eメール

https://www.jinken.go.jp/goriyouannai_ch/



“もしも”はある日突然やってきます

“11月30日は「人生会議」の日”

～あなたの想いを伝える「人生会議」～

人生会議ってなに？

命の危機が迫った状況では、約70%のかたが、希望していることを伝えることができなくなります。

「もしものとき、どんな医療やケアを受けたいか」を、前もって自分や家族、医療・介護の関係者と話し合っておくことを“人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)”といいます。

人生会議は何をすればいいの？

苦しい、痛いのは嫌だ

最期は家で過ごしたい

①考える

大切なこと、信頼できる人、医療や介護、財産など自分の想いや希望を整理しましょう。



認知症になったら
家族に任せたい

④何度もくり返す

時間の経過や健康状態により想いは変わります。

③共有する (書き留める)

話し合ったことを記録に残し周囲で共有しましょう。



②話し合う

家族や信頼できる人に伝えましょう。誕生日や健康診断のあとなど、日常会話からスタート！



合言葉は「元気なうちから」！

特別な準備はいりません。「自分らしい人生を送りたい」という想いを少しずつ家族と共有してみましょう。

まずは「どんな風に暮らしていきたいか」から気軽に始めてみませんか？

『ライフプランノート』あります！

自分が何を大切にし、どのように生きたいかを記録に残すことができるノートです。美里町地域包括支援センターで無料配布しておりますので、ご希望のかたは窓口へお越しください。

問合せ＝地域包括支援センター ☎ 76-1325