

## ひとりでなやんでいないで、メールでそうだんしよう！

ならしのし しょうごうきょういく  
習志野市では、いじめメール相談を行っています。友達にされて「嫌だな」「つらいな」ということ  
があつたら、がまんしないで、メール相談をしてください。

### いじめメール相談 Q & A



なに そうだん  
Q 何を相談できるの？



がっこう なかま ともだち がっこう いや  
A 学校の仲間や友達にいじめられて『学校に行きたくない』とか『つらい』『嫌だ』  
とおも  
と思うことがあつたら何でも相談できます。



ときどき いや  
Q 時々、嫌なことを言われたりするけど、まだいじめじゃないと思う！



じぶん おも いや おも えんりよ  
A 自分でいじめではないと思つても、「つらくて嫌だな」と思つたら、遠慮せずに  
相談してください。



そうだん こ こわ  
Q 相談したことがいじめた子にわかるのが怖いです！



そうだん ひみつ ぜったい まも こ つた  
A あなたが相談したことの秘密は絶対に守ります。いじめた子に伝わることはあ  
りません。



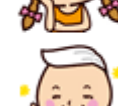
なまえ し  
Q 名前を知られたくないです！



せつてい か とくめい そうだん せつてい ならしのし しょうごう  
A 設定を変えると、匿名でも相談ができます。設定については、習志野市総合  
きょういく  
教育センターのホームページを見て下さい。



かえ  
Q メールはすぐに返ってきますか？



じかん う つ どにしゅくじつ ねんまつねんし よる おく  
A メールは24時間受け付けていますが、土日祝日や年末年始、また夜に送つて  
くれたメールの返事は少し時間がかかることがあります。



## ひとりでなやんでいないで、 メールでそうだんしよう！

〈いじめメール相談アドレス〉  
tsunagaru@city.narashino.lg.jp

- ・つらいきもちを、だれかにそうだんしよう。
- ・そうだんは、ひきょうなことでも、はずかしいことでもありません。
- ・おとなは、あなたのはなしを、しっかりうけとめます。  
(千葉県教育委員会 絶対にいじめ許さない!!はなす勇氣より)

※名前や相談内容についての秘密は守ります。  
※アカウントで設定した送信者名でメールが送られますので、  
匿名を希望する人は送信者名(名前)を変えて送信してください。  
※匿名メールのやり方がわからない人は総合教育センターホームページをご覧ください。



〈いじめメール相談アドレス〉  
[tsunagaru@city.narashino.lg.jp](mailto:tsunagaru@city.narashino.lg.jp)