

◇長岡児童相談所

電話 35-8500

(長岡地域振興局)

・児童・障害者相談センター)
・18歳未満の子どもの家庭や学校での問題、
不登校、非行、虐待、発達遅れ、療育手帳
の判定等についての相談
☆月～金 午前8:30～午後5:15

◇新潟県いじめ・不登校相談電話

電話 025-285-1212

・いじめや不登校等についての相談
☆毎日24時間

◇新潟県いじめ・不登校相談メール

ijime@mail soudan.org

◇全国24時間子供SOSダイヤル

電話 0120-0-78310

◇ふくしま24時間子どもSOS

電話 0120-916-024

◇長岡少年サポートセンター(県警)

電話 36-4970

(JR長岡駅2階)

・非行などの問題行動に関することやいじめ、
犯罪被害についての相談(対象は20歳未満)
☆月～金 午前8:30～午後5:15
(祝日と年末年始を除く)

◇長岡警察署少年相談

電話 38-0110

(長岡警察署内)

・少年の非行などに関する相談
☆24時間対応(夜間及び土・日・祝
日・年末年始は当直の警察官が対応)

◇子どもの人権110番

0120-007-110(全国共通・無料)

◇みんなの人権110番

0570-003-110

・一部のIP電話等からはつながりません。
・いじめ、体罰、虐待、差別などの人権に
関する問題全般の相談
☆月～金 午前8:30～午後5:15

＜子どもの心配ごとと総合相談窓口＞

◇子どもサポートコール(電話 39-2216)

(さいわいプラザ4階・学校教育課内)

どこに相談したらよいかわかったときは、まずここにご相談ください。

・いじめ、登校渋り(不登校)、非行、児童虐待などの相談

・対象は市内の小・中学生とその保護者

☆月～金 午前9:00～午後4:00

子どもも保護者も
どうぞ遠慮なく
ご相談ください

◇子ども・青少年相談センター(電話 32-3663)

(長岡市教育センター1階)

・学習や行動の悩み、不登校、進路・就労についての相談

・対象は市内の小・中学生から20歳未満の子ども・青少年とその保護者

☆月～金 電話相談 午前9:00～午後5:00

面接相談 午前9:00～午後6:00(予約が必要です。)

メール相談 kodomo-soudan@city.nagaoka.lg.jp

※夜間及び休日を受けたメールは翌営業日に返信します。

・不登校の状態にある小・中学生を支援する次の教育支援教室、訪問支援の利用に

ついても子ども・青少年相談センターにご相談ください。

◇教育支援教室

・フレンドリールーム(高齢者センターけさじろ1階西側)

・日だまりルーム(おぐにコミュニティセンター内)

・はまちゃんルーム(寺泊文化センター内)

・やまびこルーム(栃尾支所内)

◇ほっとルーム(子ども・青少年相談センター内)

◇訪問支援

◇子どものくらしに関する相談

【子どもナビゲーター】

電話 39-2021

(さいわいプラザ6階 子ども政策課内)

・主に中学生までの子どもに係る

経済的支援に関する相談に

『子どもナビゲーター』が対応します。

◇こども家庭センター

(さいわいプラザ6階)

相談内容に応じて各窓口で対応します。

☆月～金 午前8:30～午後5:15

◇こども発達相談室

電話 36-3727

・行動面やことばなど、子どもの発達に関する相談

・障害児の通所サービスに関する相談

◇家庭児童相談室

電話 39-7867

・18歳未満の子どもの養育をはじめ、家庭内の

様々な悩みや心配事に関する相談

◇要保護児童対策地域協議会

電話 39-0889

・児童虐待など要保護児童等に関する相談

*上記のほか、子どもの健康相談や、ヤングケ
アラーに関する相談は ☎36-3790

→県関係機関等

→市関係機関

長岡市教育委員会 学校教育課

☎ 39-2249

長岡市HP「子育て・教育」学校教育
育」からダウンロードできます！



長岡市熱中! 感動! 夢づくり教育

令和8年度

就学時家庭教育講座

長岡市教育委員会

— 長岡の子どもたちの健やかな成長を願って —



① 子育ては

★ 子どもの夢をふくらませ、親と一緒に成長できる素敵なこと

② 心の安定と安心は、温かなぬくもりと愛情ある支えのなかから育まれます

★ お子さんの話と気持ちを、目と耳と心で

・しっかりと話を聴き、どんな気持ちで話してくれたのかを理解しましょう

★ 手をつないだり、抱っこをしたり、スキンシップを大切に

・抱きしめ、「がんばってるね」「だいじょうぶ」「ありがとう」が次のエネルギーに

★ 笑顔あふれる家庭を！

③ 基本的な生活習慣がすべての土台です

(1) 早寝・早起き・朝ごはん

★ 早寝、早起きは基本的な生活習慣の最大のポイント！

★ 正しい生活リズムを大切に！！

・親は子どもの生活習慣のモデルです
大人の都合に合わせないで、一緒に生活習慣を
見直しましょう

★ 朝ごはんを食べさせましょう

・朝ごはんを食べないと、脳に栄養がいかず、物事に集中
できなかったり、イライラ、疲れやすくなったりします
朝ごはんをしっかり食べて元気な一日をスタートできるようにしましょう

★ 食事の時間を大切に！

・食事を通して、感謝や思いやりの気持ち、マナーを学ぶことができます
・その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場
としても重要です



新潟県教育委員会・新潟県地域家庭教育推進協議会

「家庭教育支援ガイドブック」を
ご活用ください。

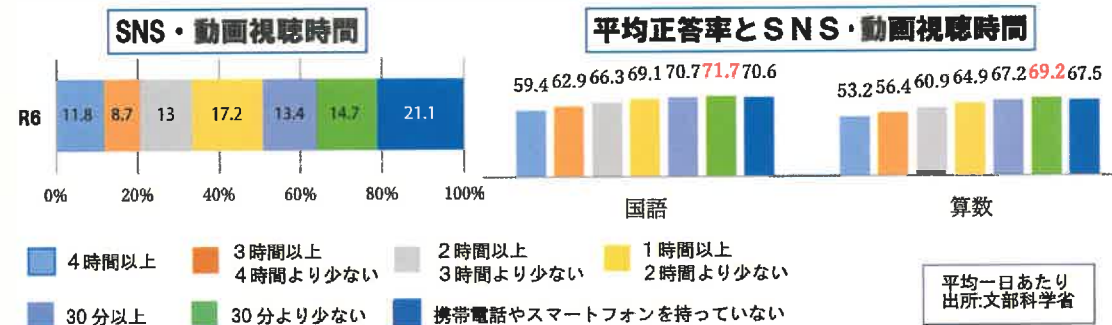
ダウンロードはこちらから→



(2) メディアやゲームの利用について

★メディア漬けの生活になっていませんか？

- ・これからの社会において、ICTを活用する力を身に付けることはとても重要ですが、動画やゲームなど、過度なインターネット利用やテレビの長時間視聴は、睡眠時間不足など生活習慣の乱れにつながります
- ・全国の小学6年生を対象に2024年に実施されたアンケート調査と全国学力テスト結果のクロス集計でSNSなどの利用時間が長くなるほど、各教科の正答率が低下したという結果が出ました



★保護者の意識と役割が大切！

- ・SNSがきっかけで犯罪の被害に遭う小学生は増加傾向にあり、過去10年で最多になっています
- ・子どもが安全に安心してインターネットを利用できるように、保護者は発達段階に応じてフィルタリング機能を活用して適切に利用させることが法律で定められています。※青少年インターネット環境整備法

★スマホやタブレット、ゲーム機と「上手に」つきあっていくために

- ・子どもと話し合って家庭のルールを決め、適切に管理し、見守り続けることが大切です
- ・子育てにおいてスマホやSNSに頼らない環境づくりを目指しましょう



長岡市出雲崎町小中学校PTA連合会の「長岡市P連ルール」を効果的に活用しましょう!!

⑤ 家庭(保護者)と学校(先生)のよりよい関係があってこそ子どもは幸せに伸び伸び生活できます

- ★授業参観や懇談会、学校行事などに参加して、学年や学級の保護者、学校や先生とのよりよい関係をつくっていきましょう
- ★気になること、困ったこと、悩みなどは遠慮せず、学校へ相談しましょう
- ★先生や学校への意見や要望は、まず直接学校へ伝えましょう

⑥ どうぞ、1人で悩まずご相談ください

★人と違った見方、考え方をする子がいます

こんな風に考えているかも…



アヒルのエサは100円玉なんだ

立入禁止だから座って入ろう

出典 ことばと発達の学習室 M 編・著(株式会社エスコアール)
「ソーシャルスキルトレーニング絵カード1日の生活の絵カード」

～ その子に合った支援で、伸びる力があります ～

○「学校」ではこんな支援も！

特別支援学級

子どもの困難にそって指導や支援を行っていく学級です。できることはみんなで、うまくいかないことは支援をうけて学んでいきます。原則として週の授業時数の半分以上を支援学級で学び、他の時間は交流学級でみんなと学びます。

通級指導教室

ことばや聞こえ、そしてコミュニケーション等に困難を持っているお子さんのための教室です。週に1～2回、保護者送迎で通級し、困難を改善するための指導、支援を行います。

★心配なことは、早めに相談しましょう

- ・たくさんの目を見て、協力して支援していきましょう
- ・相談機関の利用や専門的なアドバイスがきっと役立ちます

「ながおかこどもの発達ガイドブック」

長岡市のいろいろな相談窓口やサービスなどを掲載しています。

ダウンロードはこちらから→



就学時家庭教育講座リーフレット 令和8年9月発行
担当:長岡市教育委員会子ども未来部子ども政策課
TEL 0258-39-2393 FAX 0258-39-2394