

令和2年5月7日

神奈川県立瀬谷西高等学校

教育相談コーディネーター

# ☆C。だより☆

こんにちは。教育相談コーディネーターの石津 毅です。

新型コロナウイルスの影響により、いつもの当たり前の暮らしが難しくなっています。みなさんの暮らしは大丈夫でしょうか。

困ったことがあればいつでも学校に相談してくださいね。(\*´▽`\*)



## 援助希求能力（助けを求めよう）

援助希求能力とは「困ったときに助けを求める能力」です。援助希求能力が無い人は、人に助けを求めることは、恥ずかしいことであり、限界が来るまで自分一人でなんとかしようと考えてしまいます。このような事態が長く続いているので、心の調子が悪くなったり、家族間や友人関係が崩れてもおかしくありません。そんなとき、一人で悩んでいませんか。「この状況だから我慢しないと」「周りも大変だから」と言って我慢していませんか。先生や信頼できる人に相談してみましよう。知っている人に悩みを知られたくないというときは、匿名で相談できる窓口を紹介します。ぜひ相談してみてください。

## こころの悩みの相談機関一覧

### ★子ども専用の相談窓口

- ① 子どもの人権 110番 (0120-007-110)
- ② 子どもの人権相談 (弁護士に相談 045-211-7700)
- ③ 人権・子どもホットライン (0466-84-1616)

### ★大人の子どもについて相談窓口

- ① 児童 全国共通ダイヤル (189)
- ② 子どもの人権 110番 (0120-007-110)
- ③ 神奈川県テレホン相談 (0466-84-7000)



①②子どもの人権110番



②子どもの人権相談



③人権・子どもホットライン



①児童 全国共通ダイヤル



③神奈川県テレホン相談



他にも支援の場所はいっぱいあります。Facebook、line、Twitter にもこのような相談窓口があります。一人で悩むことは辛いこと。ひとりで悩んでいるよりも、だれかに打ち明けてみませんか？

自分の性格のこと、友達関係、いじめや不登校、家庭内暴力のこと、非行など……自分に関わること、友達にかかわる相談でしたら、何でもお受けします。また保護者のみなさまも同様です。ぜひ困っている時、悩んでいる時、つらい時には相談してみてください。秘密は守ります。

瀬谷西高校でもスクールカウンセラーの悩み相談を受け付けております。

### ●スクールカウンセラーとは？

生徒や保護者の方の相談にのる専門家です。誰かに話すことで気持ちが落ち着いたり、「こうしてみようかな」という方向性が見えてくることがあります。スクールカウンセラーは、話を聞くことで皆さんの心が元気になれるようお手伝いするのが仕事です。

### ●相談って、どんなことを相談するの？

★生徒さんからの相談例は、次のようなものがあります。

「学校に行きたくない・行けない」「友達の気持ちがよくわからない」「友達とケンカした」「クラスの中で浮いている」「家族とケンカばかりしている」「彼氏・彼女と別れて落ち込んでいる」「部活をやめたいけど、親に反対されている」「自分の性格がいや」「精神的な病気かもしれない」等々

★保護者の方からの相談例は、次のようなものがあります。

「子どもが学校を休んでいる」「学校でうまくいっていないのではないか」「家に帰ってこない」「家族がうまくいっていない」「様子がおかしい」「精神的な病気かもしれない」等々

⇒「相談すべき内容なのか？」と迷われたら、ぜひご相談ください。

### ●秘密は守られるの？

秘密は守られます。ただし、命に関わるような事等はその限りではありません。

### 相談の申し込み方法

瀬谷西高校に直接電話する

もしくは、

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIZdJIS4HIJOTA4S98MOF1rI9iQOPKRanR7yxaQjSfK1St1g/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIZdJIS4HIJOTA4S98MOF1rI9iQOPKRanR7yxaQjSfK1St1g/viewform?usp=sf_link)

に乗せた予約システムにアクセス通して、予約をしてください。（折り返しの電話をすることになります。）

スクールカウンセラー予約 QR



### 瀬谷西高校への来校日

5月	15日	金曜日
6月	9日	火曜日
6月	19日	金曜日
7月	3日	金曜日
7月	17日	金曜日

カウンセラーの来校日（表をご参照ください）に直接お越しいただくこともできます。予約された方が優先になるので、ご希望に添えないことがあります。