

生徒のみなさんへ

～不安や悩みを話してみよう～

教育相談担当

緊急事態宣言に伴い時差登校や分散登校、オンライン授業等、今までの学校生活とは様変わりしていますね。このような変化に、一人ひとり、いろいろな受け止め方をしていると思います。このリズムには慣れましたか。今一度、自分の心と体の状態を振り返ってみましょう。よく眠れていますか、食事をきちんと食べられていますか、身体の状態はよいですか、気分はどうですか。

高校生の時期は、進路のこと、家庭内のこと、友人のこと、自分自身のこと、様々な不安や悩みが生じてくることもあると思います。一人で抱えていて、苦しくなっていませんか。家族や、(担任、部活動顧問、養護教諭などの)先生、周りの友人、スクールカウンセラー等、身近に話せそうな人はいますか。誰か話してみようと頭に浮かんだ人は、ぜひその一歩を踏み出してもらえたらと思います。必ずあなたの味方になってくれる人がいるはずです。話してみたけれど、なんだかしっくりこない、そんなこともあるかも知れません。でも、諦めずに、また相談できる人を探してみてください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットを使って相談することもできます。次の相談窓口を参考にしてください。

「君は君のままでいい」



(相談窓口 PR 動画)

<http://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

* 「24時間子ども SOSダイヤル」 0466-81-8111

0120-0-78310 (フリーダイヤル)

* いのちのほっとライン@かながわ

(LINEでの相談)



スクールカウンセラー来校日 *近い日程では次の日があります。

10月5日(火) 10月19日(火) 12月14日(火) 1月11日(火)

そして、もしあなたの周りに元気がない友人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、友人の不安や悩みを和らげることに繋がります。