

教育相談便り (第2号)

令和4年5月11日(水)



★5月は、『いじめ防止強化月間』です！

唐津工業高校では、佐賀県いじめ防止基本方針に基づき、5月と12月を「いじめ防止強化月間」として取り組んでいます。すべての生徒が、安全で安心して充実した学校生活を送れるように、学校内の暴言・暴力行為だけでなく、SNSなどを使った誹謗中傷や、新型コロナウイルス感染症を理由とした差別をしないなど、意識を高くもって生活をしましょう。

5月9日に、学校生活アンケートと面談を実施しました。今の自分の現状を記入することはできましたか？生活していくなかで、不安や悩みはつきものですが、特にこの時期は、新しい環境への適応や対人関係のトラブルといった外的要因と、自分の価値観や特質といった内的要因を調和できずに、心身の不調としてあらわれることがあります。つらい時、きつい時は、一人で抱え込まず、話しやすい友人や先生に相談してください。早い段階で不安や悩みと向き合い、迅速に対応することで、みなさんが充実した学校生活を送れるようにしたいと思っています。

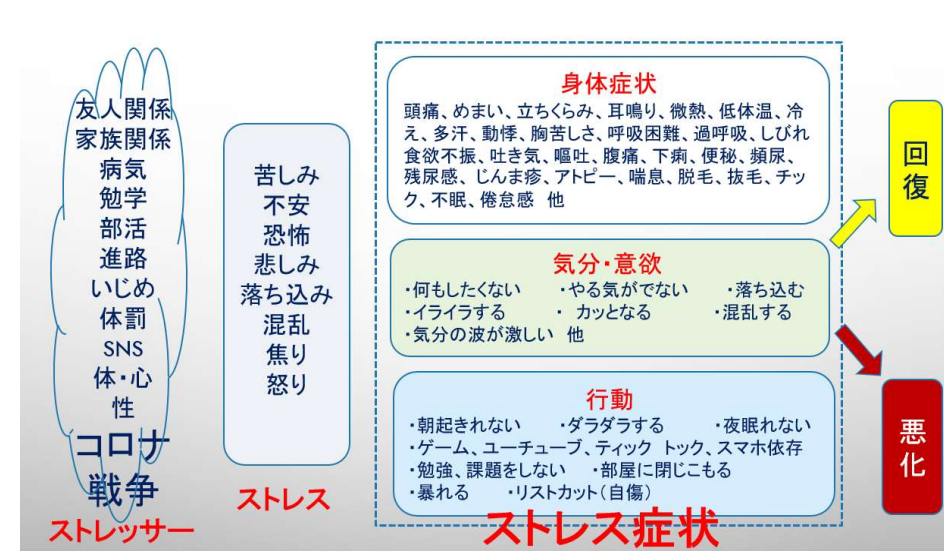
また、外部にも相談機関があります。周囲に相談しづらいときは、利用してみてください。

☆参考☆ 心の相談窓口

○心のテレホン (24時間)	0952-30-4989
○いじめホットライン (24時間)	0952-27-0051
○24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310
○佐賀こころの電話 (平日9:00~16:00)	0952-73-5556
○唐津保健福祉事務所 (いずれも、平日8:30~17:15)	0955-73-4187
○佐賀県自殺予防夜間相談電話 (毎日 23:00~5:00)	0120-400-337

☆SOSの出し方について、本校のスクールカウンセラーの光武先生からアドバイスをいただきましたので紹介します。

「いのちとSOS」



新型コロナウイルス感染拡大、そしてウクライナ侵略戦争などの出来事を考えると、「いのち」の大切さ、そして「日常生活」の大切さを考えないわけにはいきません。みなさんとそのことを共有できたらと思います。

- ① ストレッサーをストレスにしない。・・・スルーする、近づかない、離れる、こだわらない、など
- ② ストレス症状はだれにでも起こる。・・・自律神経等の乱れによる生体反応で、体とこころのヘルプサイン、SOSサインです。身体症状だけではなく、気分・意欲、行動もおかしくなります。怠けや甘え、さぼり、弱いからではありません。無理をしないで、「食べる、寝る、体を動かす」の生活リズムを整え、スモールステップで少しずつの回復をめざしましょう。回復には波があります。焦らないことです。
- ③ ストレス症状を悪化させない。・・・責めたり、無理をしたりすると、こじらせて悪化させ、人に会いたくない(引きこもり、孤立)、もうだめだ(絶望感)などの危険ゾーンに入ってしまう。この段階は特に要注意です。自分一人での解決は難しいです。遠慮なく、ヘルプサイン、SOSサインを出して、だれかとつながりましょう。

SC 光武充雄