



2学期が始まりましたが、元気に学校生活を過ごしているでしょうか？心身に不調を感じている人はいませんか？長期休業明けのこの時期は自殺者数が増加する傾向にあり、10日～16日は自殺予防週間となっています。不安や悩みをひとりで抱え込んでいる人は、ぜひ誰かに相談してほしいと思います。思いを誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。自分自身のこと、進路の問題、友人関係、家族関係などなんでも結構です。気軽に声をかけてくださいね。

★★★★★★★「悩みは、言葉にした瞬間、小さくなる」★★★★★★★

外部の機関である NPO 法人チャイルドライン支援センターが行っている相談窓口を紹介します。

「チャイルドライン」は、18歳までの子ども専用の電話・チャット相談を受けています。内容は、話し相手を求めるような雑談から、深刻ないじめや家族関係など、多岐にわたります。2021年度は、日本全国から16万を超える相談があり、その半数以上が皆さんの年代(16歳～18歳)です。また、電話をしてきた人の動機は、「話を聞いてほしい」が80%を超えていて、「答えが欲しい」は10%程度でした。あなたの声に寄り添い、共に考え、助けになろうとする人がここにもいます。

(標記カードを9月中旬に配布予定です。)



★その他の相談機関【こころの健康電話相談】

- ・日時: 平日9:00～16:00
- ・電話番号: 0570-064-556 (こころの健康相談統一ダイヤル)
- 0952-73-5556 (佐賀こころの電話)
- 0952-73-8522 (佐賀県コロナ専用こころの相談ダイヤル)

\*\*\*\*\*スクールカウンセラー(光武先生) 来校予定(2学期)\*\*\*\*\*

①9月8日(木) 13:30～17:30	⑤11月10日(木) 13:30～17:30
②9月29日(木) 8:30～12:30	⑥11月17日(木) 13:00～17:30
③10月20日(木) 13:30～17:30	⑦11月24日(木) 13:00～17:30
④10月27日(木) 13:30～17:30	⑧12月15日(木) 8:30～12:30