

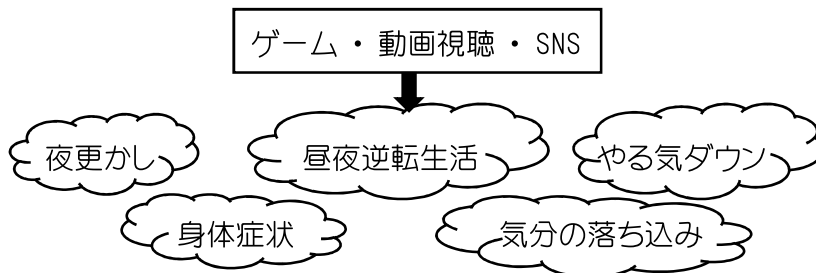
# 教育相談だより 第2号



2022年7月発行

1学期も終わり、まもなく夏休みが始まります。何をしようかと考えるだけでワクワクした気持ちになりますね。勉強や部活動、実習に打ち込んだり、オープンキャンパスに参加するなど、普段できないことに挑戦するいい機会です。

一方、時間的に余裕ができて、スマホの使用時間が増える人もいるかもしれません。ゲームや動画視聴、SNSなどの時間が長くなりすぎると、心身の不調につながりがちです。



睡眠・食事・活動で生活リズムを整え、健康な心と体で充実した夏休みにしたいものですね。

- ①睡眠…12時までには寝て、体の疲れもストレスも軽減！
- ②食事…栄養バランスの取れた食事で健康な体をつくる！
- ③活動…散歩やスポーツなどで適度に体を動かそう！

不安や悩みごと、つらいことは、一人で抱えていると膨らんでしまうことがあります。自分で抱えきれない不安、悩み、つらさがあるときは、無理をせず、信頼できる先生や大人に相談してみてください。友だちが悩んだり、落ち込んでいるときは、「一緒に相談に行こう」と声をかけてみてください。信頼できる相談窓口を利用するのもいいですね。チャット形式で相談できる窓口もあるので、まずは気軽に相談してみましょう。

## 「悩みごとがあつてつらい」「理由もなく悲しい」 その気持ち、話してくれませんか？

### こころのほっとチャット ～SNS相談～

〈特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア〉

LINE、Twitter、Facebook、ウェブチャットを使用したSNS相談によるカウンセリングです。専門講習を受講したカウンセラーが対応します。



### チャイルドライン

〈特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター〉

18歳までの子どもがかけることができる電話相談です。フリーダイヤルで日本全国どこからでも無料で電話相談を行うことができます。チャットでの相談も受け付けています。



### 10代20代の女の子 専用LINE

〈特定非営利活動法人 BONDプロジェクト〉

生きづらさを抱える10代、20代の女性を対象に、LINEでの相談を受け付けています。



## スクールカウンセラー来校予定(9月)

9/8(木) AM 9/22(木) AM

※予約は担任の先生か保健室まで。

