

教育相談だより 第3号



2022年9月発行

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中も生活リズムはキープできましたか。下のチェックリストにあてはまるものがあれば、□に✓を入れてみましょう。

- | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夜、寝ようと思っても寝つけない | <input type="checkbox"/> やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 気分が落ちこむ |
| <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める | <input type="checkbox"/> 昼間に眠くなる | <input type="checkbox"/> 朝、起きられない |
| <input type="checkbox"/> イライラする、すぐキレル | <input type="checkbox"/> 人と会うのがおっくうだ | |
| <input type="checkbox"/> 身体症状(頭痛、腹痛、息苦しさ、倦怠感など)がある | | |

□に✓がついた人は、まず体内時計を整えることを意識してみましょう。

- | |
|---------------------|
| ①朝日を浴びる |
| ②決まった時間に起きて、朝食をとる |
| ③散歩やスポーツなどで適度に体を動かす |

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、信頼できる先生や大人に相談してみてください。悩んだり、落ち込んでいる人には、「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。まずは気軽に相談してみましょう。

スクールカウンセラー来校予定 (2学期)

9月	9/8 (木) AM	9/22 (木) AM
10月	10/13 (木) PM	10/27 (木) AM
11月	11/7 (月) AM	11/17 (木) AM
12月	12/1 (木) AM	12/15 (木) PM



- ・ 来校予定日は変更になる場合があります。
- ・ 生徒だけでなく保護者の方もご利用いただけます。お子様の成長等についてご相談などありましたら、お気軽にご利用ください。
- ・ 予約は担任か教育相談担当(荒木、杉本)、または保健室にご連絡ください。

「10代のための疲れた心がラクになる本」(長沼睦雄著)



著者は精神科医で、専門家の視点で「心をラクにする方法」を紹介しています。その1つが「自分をカづけてくれる言葉をたくさん持つこと」です。一部を抜粋して紹介します。

自分の心に刺さる言葉、ハッとさせられる言葉と出会うこともよくあります。歌を聴いていたら、自分の気持ちを代弁しているような歌詞が出てきたということもあるでしょう。マンガや本の中に、自分が励ましてもらっているような気持ちになるセリフが出てくることもあるかもしれません。いまは、SNS でみんながさまざまな言葉を発信しています。(中略)「あっ、いいな」と思ったら、そのままにしてしまうのではなく、メモしたりして集めましょう。自分にとっての名言、大事な言葉をどんどんためていくのです。それはいろいろな機会に、自分を勇気づけてくれる心の財産になります。

「10代のための疲れた心がラクになる本」より



この秋、自分にとっての名言集めを始めてみませんか？

「10代のための疲れた心がラクになる本」は図書館にもありますので、ぜひ読んでみて下さいね。

「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？

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。



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。



文部科学省のホームページでは様々な相談窓口(電話、SNSなど)が紹介されており、チャットボットで相談窓口を探することもできます。(裏面参照)

「文部科学省 SOS 相談窓口」で検索してみてください。