

佐賀商業校高校 教育相談だより



令和2年12月24日号

▶2学期も終業式を迎えました。

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、みなさんは勉強や部活、佐商祭などの学校行事にも元気に参加し、特に3年生にとっては就職・進学を決めた時期でもあって思い出深い学校生活になったのではないのでしょうか。

また、マスクをしての生活は、慣れていない人には苦痛に感じられたかもしれません。本当に皆さん頑張りました。(拍手 🙌)

最近では身近にコロナ感染が迫ってきて「もし、自分や家族が感染したら・・・」と不安になったり、心配や不安感が大きくなることもあるかもしれません。何が原因はわからないけれども、気持ちが焦ったり、落ち込んだりする人もいるのでは・・・。そんな時は趣味に没頭するなどの気分転換や身近な友達や親に愚痴をはきあったりするのもいい気分転換になります。(悪口は✖) それでも不安感が残るときや、もやもやがとれない時は、**専門の相談窓口**を利用してみませんか。何気ない会話でも気分は落ち着きます。



【こころの相談窓口】

- こころのテレホン 0952-30-4989 (24時間)
- いじめホットライン 0952-27-0051 (24時間)
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-078-310 (24時間)
- 子どもの人権110番 0120-007-110 (平日8:30~17:15)
- 佐賀こころの電話 0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
- 佐賀県精神保健福祉センター 0952-73-5060 (平日8:30~17:15)
- 各地区の佐賀福祉事務所 (いずれも平日8:30~17:15)
 - 佐賀中部保健福祉事務所 0952-30-1691
 - 鳥栖保健福祉事務所 0942-83-3579
 - 唐津保健福祉事務所 0955-73-4187
 - 伊万里保健福祉事務所 0955-23-2101
 - 杵藤保健福祉事務所 0954-22-2105
- 佐賀県自殺予防夜間相談電話 0120-400-337 (毎日23:00~5:00)
- 佐賀いのちの電話 0952-34-4343 (24時間)
- 佐賀県教育センター (電話相談専用ダイヤル) 0952-62-2189)
- ヤングテレホン (佐賀県警察少年サポートセンター 0120-29-7867 (平日8:30~17:15))



- SNS相談 (ネット検索) [厚生労働省 SNS相談](#) をクリック

▶皆さんへの応援とお願いのメッセージ

8月に文部科学大臣から、皆さんへの応援とお願いのメッセージもきていました。

あわせて「コロナ不安へのこころの相談窓口」の連絡もきています。以下抜粋です。

〔(省略) **新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。**学校やクラスの中で感染することは悪いことだという雰囲気ができてしまうと、新型コロナウイルスに感染したと疑われることをおそれて、具合が悪くなっても、その後は言いだしにくくなったり、病院に行くのが遅くなったりしてしまいます。そうすると、さらに皆さんの地域で感染が広がってしまうかもしれません。

感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るよう励まし、治って戻ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。もし、自分が感染したり症状があったりしたら、友達にはどうしてほしいかということを考えて行動してほしいと思います。

すでに、**感染した人達が心ない言葉をかけられたり、扱いをされたりしているという事例が起きています。**こうしたことが皆さんの周りでも起きないように、皆さんにも協力してほしいのです。

また、高齢者や病気がちの人は、感染すると症状が重くなってしまう危険があります。**自分は元気だから大丈夫ということではなく、そのような人たちに**感染させることがないよう思いやりの気持ちを持ってほしい**と思います。**———以下略———

→**新型コロナウイルス感染症を理由とした差別や偏見などでつらい思いをした時の相談窓口が設置されました。**

●チャイルドライン（18歳までの子供が対象） 0120-99-7777 <https://childline.or.jp/>

●**新型コロナこころの健康相談電話** 050-3628-5672

一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会
<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=730>

(※参考資料：文部科学省ホームページより)

まずは体調管理をしっかりし、新型コロナはもちろん冬に多い感染症に感染しないよう

「**うがい**」「**手洗い**」「**三密をさける**」

を徹底して3学期始業式を迎えましょう。まっています(^ ▽ ^) /



スクールカウンセラー **伊藤 紀子**先生（臨床心理士・公認心理師）3学期の来校日

1月 8日（金） 13：00～17：00

2月 19日（金） 13：00～17：00（全日制）

17：00～21：00（定時制）

3月 5日（金） 13：00～17：00

★保護者の方も相談できます。時間をご相談ください。

（佐賀商業高校 0952-30-8571 教育相談係：富永まで）

