

佐賀商業校高校 教育相談だより R3/第5号



2021年12月24日発行

▶ 2学期終業式です

ちょうど1年前、同じ2学期の終業式の時、新型コロナウイルスの感染が拡大中でした。日本中・世界中が自粛や行動制限を強いられた中でも進学・就職をつかんだ3年生、大会の中止にもめげずに必死に部活動や検定の勉強など自分のすべきことをしっかりやっていた1、2年生の姿を思い出しました。まさか、1年経過した今年2021年の暮れも、昨年同様皆マスクをし、経済的にもまだ以前のような景気に戻っていない中、さらにコロナの変異株「オミクロン」の市中感染の可能性があつてまだまだ先行きが不透明です。3回目のブースター接種（予防接種）の備えをしている人もいますと思いますが、新年を迎えるにあたって不安が続きますね。



このようなコロナ禍の中、**子どものメンタル的な相談が全国的に増えている**そうです。コロナにかかったらという不安、「自粛やマスク・手洗いがいつまで続くのか」というあきらめのような気持ち…。とてもよく理解できます。不安感が残るときや、もやもやがとれない時は、三者面談時に生徒指導部から配布された「**専門の相談窓口**」を利用してみましょう。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】（抜粋：生徒指導部からの分はQRコードもついています）

- 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

- 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）

▶ SOS の出し方に関する LHR 「自分を大切にしよう～ストレスへの対処～」



12月6日(月)のLHRは、各クラスで「ストレス」について知り、それにどう対処しているか、また友だちや親しい人がつらそうにしている時にどのように対処したらいいのかを話し合いました。

題材は東京都教育委員会が作成した「自分を大事にしよう」動画のワークシートを使ったワーク。コロナ禍であまりできなかったため久しぶりのグループワークのクラスも多く、マスク越しでしたが、楽しんで参加していた様子もみられました。

- ★「悩み」「ストレス」は誰もが持っているものであり、困ったとき、大きなストレスがかかっていると気づいたとき、一人で悩まず、友人や信頼できる大人(3人)に相談する。
- ★どのような手段でSOSを出すのか、困っている人にどのように声をかけるのか・どのように動けるのか考える。



「つらい時、自分がとっている対処方法」

「つらい時、友達がとっている対処方法」を書く欄がありましたが、想像以上にバラエティに富んでいました。クラスの人たちの対処方法をきいて人それぞれなんだという気づきもあったようです。

特に友達がつらそうにしている時の対処方法について、ストレスの対応法は人によって感じ方などがいろいろで、相手の人となりを考えて対応するなど(そっとしておく、寄り添ってあげる等)、思いやりのある行動がとれる人が多かったと思います。また、自分は一人で考えてしまうタイプだったが、今回のLHRで「親、(信頼できる)大人、先生、スクールカウンセラー、友達、相談機関」などに相談してみようと思った人もたくさんいました。自分や生徒たち同士で解決できない問題は早めに声をかけてください。

♥話し合い後の感想文より♥

- ・ストレス解消法は個性があっっておもしろいと思った
- ・人それぞれ考え方や感じ方が全く違うという事に気付けた
- ・友達のありがたさを感じた
- ・「わかってくれる大人は少ない。その中で信頼できる大人を見つける」という言葉が心に残った
- ・自分や自分自身を大切にしていこうと思った
- ・友達がつらそうにしている時、私は声をかけることができると思うので、かわりに大人に相談してあげられるといいなと思いました
- ・自分も、人から相談相手に選んでくれるような信頼される人になりたい

今年は冬季休業中外出する機会も増えるかも!新型コロナ+インフルエンザ、冬に多いノロなどの感染症への対策もしっかりと。「うがい」「手洗い」「三密をさける」を徹底して元気に3学期始業式を迎えよう。

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14日(金) 8:30~17:00(全日制のみ)

2月18日(金) 13:00~17:00(全日制)

〃 17:00~19:00(定時制)

令和3年度は2月で終了です

★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)

