



あっという間に12月目前。落ちついた学校生活を送ろう。

マイナス思考にとらわれてませんか？『こころの癖』を見直し『自分軸』で行動。

前回の教育相談だよりから早数カ月たち、久しぶりの投稿です。あっという間に師走目前です。

2学期は3年生の就職や進学に向けた動きが目まぐるしく、早くも進路が決まって自動車学校にいたり、資格取得に励んだり忙しい時期でしょう。進学組の皆さんは今最後の追い込みの時期でしょうか。試験の結果を待ち緊張している人もいると思います。クラスの中に進路が決まった人、まだ決まっていない人が混合しますが、それぞれ互いに気を配りながら生活してほしいと思います。今後は下級生に部活動などの引継ぎをお願いします。

2年生の皆さんは、**生徒会・部活動の引継ぎなどで忙しい頃**ですね。職場体験や大学の視察など、数か月後の進路決定を前に、いろいろと迷いがでてくるのでは。進路支援室の先生や身近な大人に必ず相談してください。自分たちだけでは解決できない問題（学費など）もあります。

1年生の皆さんは本格的な検定シーズンに突入し、ちょっとお疲れ気味の人もいるようです。中学時からのコロナ禍でマスクつけっぱなしの生活、もう社会全体が疲れているような気がします。学校全体での行事もあまりないために、上の学年との関係が部活動だけになりがちで、部活動の上下関係以外の人間関係を作れなくなっているのでは。確かに気心の知れた人たちと楽しむのはいいですが、**周囲の他の生徒との温度差**があることにも気づきましょう。朝の読書は静かにできていますか？休み時間にスマホをいじったりして騒いでいませんか？いろいろな個性の人たちと接し、コミュニケーションや学習意欲を高めたり、周囲への気配り、クラスの一体感などに気を付けながら、学校生活を送って欲しいと思います。

さて、表題に「自分軸」で考えると書いていますが、これは「自分のやりたいことだけやる」という自己満足を促すものではなく、他者に配慮しながらも「**自分の考え、生き方について、周りのネガティブな思考にひきづられない強い意思を持つ**」と言うことです。人によっては、考え方の癖があって、

テーブルに好きなお菓子があって A「あとちょっとしかない」: B「あとこんなにある」

2つの考え方ができます。あなたはA・Bどちらの考えですか？

マイナスの方に考える癖がついている人は、何事にもマイナスで考え行動しがちです。

例えば

- ・「～しなければならぬ」＝白黒思考。白黒で何でも判断してしまう癖
- ・「～すべきだ」＝自己批判。自己のルールに厳しく、他を批判的にみてしまう癖
- ・「○○なのは自分のせいだ」＝心の読みすぎ。結論の飛躍。何でも自分に関連づけて考える癖
- ・「○○だから就職できないかもしれない」＝先読みのし過ぎ。何でも悪くとらえる癖

当てはまる人がいるかもしれませんね。

「笑う門には福来る」といいます。自分の心の癖に気づき、「あ、今マイナス思考になってるな。気を付けよう」と、意識して行動してみてください。視野が広がり生活しやすくなると思います。

出典『こころの健康ニュース』2022年10月8日号

千葉大学大学院医学研究院教授 清水 英司 氏の記事を参照にしました。(富)



スクールカウンセラー伊藤紀子先生来校日

基本金曜日ですが、月曜日や希望日など、調整してきていただくことも可能です。

(先生のご勤務の都合上、難しい曜日もあります)

保護者の方も相談できますので、係か担任・部活動顧問までご連絡ください。日時の調整をします。

カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室 (学校0952-30-8571)

12月	16日(8:30~17:15) 1日	2月	17日(8:30~17:15) 1日
1月	20日(13:00~17:00) ★	3月	10日(8:30~17:15) 1日

★マークは定時制にも勤務いただく日(17:00~21:00)

🌈12月は「いじめ防止強化月間」です🌈

前回のたよりでも紹介しましたが、何か困ったことがあった時や苦しいときには周りの大人にSOSをだす(メッセージをだす)ことが大切です。

- ・ 周りの信頼できる大人に相談する…こころや体の健康にかかわることは急いで相談しよう
いろいろな薬を自己判断で飲まない、人が処方された薬を飲まないこと
今までにない体調の変化があったら必ず病院に行く
本当に信頼できる人(だと思える人)に相談する…むやみやたらに相談しない
- ・ 友達が悩んでいる時は『大人に相談に行こう』と声かけをしよう
- ・ 自分にあった相談窓口に相談しよう …SNSや電話、メールなど

辛い時は「マイナス思考」になりがちです。

一人で考えると悪い方・悪い方に意識がいきってしまいます。

その場だけの解決ではなく、根本的な解決ができるように、

必ず第三者の大人に相談してください！(次ページ参照)



知ってますか？「ヤングケアラー」

ここ数年「ヤングケアラー」という言葉をよく耳にしますが聞いたことはありますか？

ヤングケアラーとは、法律上の定義はありませんが、「本来は大人が行うと想定されている家事・育児・介護などの家族のケアを日常的に行っている子どものこと」と言われています。本来はまだ学校で学ぶ頃なのに、「介護で忙しいので学校にいけない」、「弟妹の世話をしないといけないから部活動ができない」など、家庭の状況に応じて子どもにかかる負担は差がルーターあるとは思いますが、学校で学ぶ機会が得られないことは本人や社会にとって大きな損失になります。行き過ぎると「児童虐待」と考えられるケースもあるといえます。家庭の中のことで、気づきにくいことですが、もしかしたら周囲にそのような環境にある人もいるかもしれません。もし身近な人で何らかのSOSを発する状況があれば、必ず相談を促してほしいと思います。

相談先：佐賀県子ども・若者総合相談センター 0952-97-8246 (11時~18時、月~金)



※予約制、専門の臨床心理士が常駐されています

職業的自立を支援する「さが若者サポートステーション」、生活全般にわたるお困りごとの相談窓口「佐賀市生活自立支援センター」が併設されています。



相談したいこと気がかりなことがあれば、担任、顧問を通じてか教育相談係までご連絡ください

→佐賀商業高校 教育相談係 富永 (電話0952-30-8571)

【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）
- 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）
- 文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm
SOS相談窓口 ダイヤル0120-0-78310（なやみいおう）（24時間）

チャットボットで相談窓口を探す

18歳以下のみなさんへ
悩みを相談できる窓口をご紹介します。

探してみる



あなたのための支援があります

制度・窓口を探す

あなたはひとりじゃない
孤独・孤立対策担当室



性犯罪・性暴力の相談窓口はこちら

性犯罪・性暴力でお悩みの方へ
もう、ひとりで悩まないで。
相談できる場所があります。

