



## 祝進級 令和5年度修了！ 次の始業式はすぐ。やるしかない！！

### ♪ いよいよあなたたちの出番です。準備はいいですか？

去る3月1日卒業式が挙行され、237名が佐賀商業高校を旅立ちました。今年はコロナ禍前と同様に2年生も参加しましたが、卒業証書の授与はノーマスクで、卒業生の晴れやかな顔をみることができました。花粉症のシーズンですので、マスクをした人もいましたが、お互いの顔を知らないまま卒業、ということにならずによかったと思います。

さて、昨年4月、新しい学年に進級や入学をして、新しい教室や新しいクラスメイトと出会って約1年がたちました。今あらためて振り返ってみて、どのような感想をいただきますか？もう楽しくてしょうがない！という人も多いでしょうが、中には新しい環境や人間関係に慣れず、ずっと悩んできた人もいるのでは。ここ数年、教育相談室から、皆さんの学校生活のサポートだったり、いろいろなお話をしたりしてきましたが、やはり毎年このことながら、若人ならではの悩みが多いうえに、一人ひとり、それぞれが多様な悩みを抱えながら頑張っていることに気づかされます。人間が悩むのは当たり前なのですが、それを誰か他の人に相談できるという手段がとられていることがすごいと感じます。友人や、身近な大人に相談できない悩みもありますが、それを、学校でそっと話に来てくれることに意義があると思います。今年度最後ですので、相談を受けた時私が生徒さんに伝えることをまとめてみました。

- ・ 相談できるのは、自分を客観的にみえているから。悩みをそのままにせず、なんとかしたいと前向きに考えているから。

～それは自分が成長したいとか、目標にしていることに近づけたいということから発する心の動きです。

- ・ 今悩みがあると認識している人が、他の人より一歩リードしていると前向きにとらえる。

～将来を決定する際に、ぎりぎりまで考えていなかった人は、直前で迷うことに。今しっかり考えて悩んでください。そしていろいろな意見をきいてみてください。

- ・ 人事を尽くして天命をまつ。

～いま悩んで苦しい時期があったとしても、自分なりに精一杯努力したという事実は残ります。その努力の証し（検定合格とか）や、費やした時間は必ず人生の糧になります。

- ・ 悩みが解決できた（できたと思った）時は、ゲームで言うと、そのステージをクリアしたこと。

自分で自分を褒める。

～目の前の課題を一つクリアできた自分に拍手！

今年もたくさんの生徒さん、保護者の皆さんに相談しにきてもらいました。

若い人ならではの人間関係や進路、部活動の悩みが多かったですが、

若い頃の未成熟だからこそその悩みは相談で解決できます。

また次年度もぜひ、教育相談室や保健室にこころを届けに来てください。（富）



## 【相談窓口】（令和6年1月改訂版）

教育相談だよりも令和5年度はこれが最後になりますので、くどいようですが皆さんに必要な相談窓口について、再び掲載します。SNS関連の相談窓口もありますので、困ったら連絡してください。また、相談できる人や場所も探しておきましょう。

- 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）
- 電話・SNS相談（厚生労働省）

電話「まもろうよころ」ころの健康相談統一ダイヤルへ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

SNS「SNS相談団体の紹介」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>

- 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）



SNS等（とう）による相談（そうだん）		ネット検索	厚生労働省 SNS相談
生きづらびっと	LINE @yorisoi-chat	毎日	11:00~22:30（22:00まで受付）
ころのほっとチャット	LINE フェイスブック チャット		@kokorohotchat 第1部 毎日 12:00~（15:00まで受付） 第2部 毎日 17:00~（20:00まで受付） 第3部 毎日 21:00~（23:00まで受付） 早朝 毎日 04:00~（06:00まで受付）
あなたのいばしょ	オンラインのチャット相談（24時間） <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>		
SNS人権相談	アカウント名：SNS人権相談 検索ID：@snsjinkensoudan		



次年度もよろしくお願ひします。ご相談ごとがあればお電話ください。

佐賀商業高校教育相談係（電話0952-30-8571）