



祝 進 級

あなたたちの出番です!



「0 学期」終了。もう次の1学期ははじまっています。

3月1日、定時制3名を含む237名の卒業生が佐賀商業高校を旅立ちました。1、2年生の支えとなっていた先輩方がいなくなって、一抹の寂しさもありますが、部活動の主力となる2年生の中には、新学期に向けて準備万端の人もいれば、「先輩達みたいにできなかったらどうしよう」「心配だ」など、プレッシャーに感じる人もいるかもしれません。そんな悩みを一人で抱え込んでいませんか?

★「こんなことで悩んでいるなんて恥ずかしい」

★「自分だけこんなことを思うのはダメなのではないか…」

★「他の人に迷惑をかけるから我慢しよう…」

と、誰にも相談できずに、長い期間悩み続けてしまい、体調に影響が出てしまう人もいます。

5月に、スクールカウンセラー・青山のぞみ先生から「こころの講座」をしていただいたことを覚えていますか? 原因はわからないけど、心がモヤモヤするとか、嫌な感じがすることは、言葉にはできない何らかのストレスを抱えているからだと教えていただきました。

また、自分の感情について、明治大学の諸富祥彦教授(心理学)によると、

・今の子どもたちは学校でも家庭でも「さまざまな感情を感じないようにして(切り捨てることで)自分を守りながら、日々の日常を何とか送っているのではないか」

・日常的にネガティブな感情を出してしまうと、「迷惑がかかる」から、それをないことにして表面的な笑顔での付き合いしているのではないか…

このような状態は『道徳過剰』の状態になっているのではないかと心配されています。(『月刊学校教育相談』3月号より引用)



気軽に相談しよう

昔は「困ったときはお互い様」の精神で、お互いが持つ困りごとを、互いに支えあって生活していましたが、今は、お互いが遠慮しあって、助け合いたくてもできない状況にあるのはとても残念です。

「傾聴」という言葉があるように、自分のありのままを誰かが聴いてくれる「感情の共有」だけでも気持ちが楽になります。4月からもスクールカウンセラーが来校されます。引き続き青山先生が担当されることになりました!日程はまだきまっていませんが、新学期にお知らせします。

今こころがモヤモヤしている人も、心機一転、軽やかに新学期のスタートをきれたらいいですね。

(富永)

急いで予約しに行かなくちゃ!



【相談窓口】（令和6年1月改訂版）

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）
- 電話・SNS相談（厚生労働省）



電話「まもろうよこころ」 こ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	こうせいろうどうしょう 厚生労働省 SNS相談	🔍
生きづらびっと	LINE @yorisoi-chat	まいにち 毎日	11:00～22:30（22:00まで受付）	
こころのほっと 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） https://talkme.jp/	そうだん 相談		
SNS人権相談	アカウント名：SNS人権相談 検索ID：@snsjinkensoudan	めい 毎日		



4月からのスクールカウンセラー来校日は、新学期以降お知らせします。

ご相談ごとがあればお電話ください。教育相談係（学校電話0952-30-8571）