

教育相談だより

岐阜北高等学校教育相談室発行

令和7年7月7日 第2号

親子でお読みください

相談のすすめ！！



今年度がスタートして3か月が経ちました。新しい集団で新しい環境で生活し、新しい人間関係を構築したりと変化の大きな時期でした。

友達関係や家族関係、成績や学業などで悩んだり、落ち込んだりして、「何やっているんだ。こんなことではだめだ。もっとがんばれ」と自分を責めたりすることもあったと思います。ところが、困って苦しんでいる人に対しては、「辛いよね。苦しい中で頑張ってきたんだ」と声をかけたりします。皆さんは、人には優しくするように教えられて育てられてきたのですが、自分に対しては優しくするようには教えられてこなかったように思います。

日本の子どもたちは、諸外国の子どもたちに比べて自己肯定感が低いとデータが示されています。自己肯定感と言うと、自分自身に自信があって肯定的に評価できる感覚と思われがちですが、自分の良い所も良くない所もひっくるめて、ありのままの自分を受け入れることを言います。「まあ、いいか」と、自分にとって今一なところもそのまま受け入れて認めることができることが大切なのです。

自分を責め、それを成長の拠り所として努力出来ればよいのですが、感情が不安定になるとなかなかポジティブに思考したり行動したりすることができないものです。そんな時に、誰かと相談してみてください。相談することで、気持ちの上で寄り添ってもらいつつ、今の状況を多角的に整理しアドバイスをもらったりでき、前向きな気持ちになることが期待できます。校内にはスクール相談員さんやスクールカウンセラーさんとも相談することができます。教育相談室に訪ねてきてください。

教育相談室に「ほっとプレイス」が設置されています。ほっと息つく場所として利用できます。ちょっと休息したいとき、リラックスしたいときに来室してください。教育相談室の奥にあり、ちょっとした本やぬいぐるみが心を和ませてくれます。



次ページに、校外における相談窓口を紹介します。

児童生徒及び保護者の皆様へ

でんわそうだんまどぐち しょうかい
◆◆電話相談窓口の紹介◆◆

ひとりで悩^{なや}んでいませんか？
だれかに話^{はな}してみませんか？

岐阜県教育委員会

岐阜県教育委員会では、下記の電話相談窓口を開設しています。

★全国統一の24時間子供SOSダイヤル★

「子供SOS24」（夜間・休日・祝日を含めた24時間体制）

☆いじめ、不登校、学習、進路、友達、親子関係、人権に関すること等の相談を24時間受け付けます。

☆携帯電話からでもつながります（フリーダイヤルですので無料です）。

なやみいおう

0120-0-78310

★岐阜県教育委員会 各教育事務所★

「教育相談ほほえみダイヤル」

☆いじめ、不登校、学習、進路、友達、親子関係、人権に関すること等の相談を受け付けています。

＜相談対象＞小学生から高校生までの児童生徒とその保護者等です。

＜相談時間＞月曜日～金曜日 9：30～16：15 （祝日、年末年始は除きます。）

☆フリーダイヤルですので無料です。☆携帯電話からは、つながりません。

0120-745-070

☆携帯電話の場合、次の番号へおかけください（ただし、通話料がかかります）。

岐阜教育事務所（058）278-3068 西濃教育事務所（0584）73-1914

美濃教育事務所（0575）33-4035 可茂教育事務所（0574）25-4944

東濃教育事務所（0573）26-1402 飛騨教育事務所（0577）33-4494

★岐阜県教育委員会 学校安全課 教育相談係★

☆いじめ、不登校、学習、進路、友達、親子関係、人権に関すること等の相談を受け付けています。

＜相談対象＞小学生から高校生までの児童生徒とその保護者等です。

＜相談時間＞月曜日～金曜日 8：30～17：15 （祝日、年末年始は除きます。）

☆通話料がかかります。

○ 県内の電話相談窓口の紹介（岐阜県教育委員会以外）

電話相談窓口	機関名	電話番号
岐阜県青少年ＳＯＳセンター	岐阜県	0120-247-505 24 時間対応
岐阜県こころのダイヤル 1 1 9 番	岐阜県	058-233-0119 平日午前 10 時から午後 4 時 ※正午から 1 時間除く
警察本部少年サポートセンター (ヤングテレホンコーナー)	岐阜県警察	0120-783-800 平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
子どもの人権 1 1 0 番	岐阜地方法務局	0120-007-110 全国共通 平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分
ぎふ法務少年支援センター	法務省矯正局	058-232-1123
発達障害者支援センター	岐阜県	058-233-5106 平日午前 9 時から午後 4 時

○ 各地区の相談窓口の紹介

★岐阜県中央子ども相談センター (代表)	058-201-2111
★岐阜県西濃子ども相談センター (代表)	0584-78-4838
★岐阜県中濃子ども相談センター (代表)	0574-25-3111
★岐阜県東濃子ども相談センター (代表)	0572-23-1111
★岐阜県飛騨子ども相談センター	0577-32-0594