

教育相談だより

友だちの様子がいつもとちがう???

友だちの元気がない…あなたならどうしますか?

どうしたのかな…
怒ってる? 悲しんでる?

話しかけない方がいいのかな?



もしかして、私が何か怒らせてしまったのかな?

こういうときは

声をかけてみましょう

どうしたの?
なんか元気ない
みたいだけど…

たとえ話してくれなくても、声をかけることで「あなたのことを気にしているよ」というメッセージになります。

もし、気づかぬうちに、気持ちのすれちがいが起こっていたとしても、声をかけることで、そのすれちがいが軽減していく可能性があります。

もし、友だちが話してくれて、それが体や命にかかわることだとしたら、友だちどうして解決しようと頑張らず、家族や先生に相談できるようサポートしましょう。友だちのあなたが、信頼できる大人に相談することも大切です。

OD(オーバードーズ)は危険です

飲み薬は少しの量で身体に大きな作用があります。しかし、たくさん飲んでしまうと、大きなダメージを受けてしまいます。

とってもつらい…
もやもやする…
どうなってもいい…

こんな気持ちがあるからこそ、自分を大事にしない行為をしてしまうのかもしれません。

つらい思いをしていることを身近な大人に言うことは、勇気のいることです。でも、「つらい」と言っていいのです。

相談窓口もあります。
厚生労働省
「まもうよ こころ」→

イラスト:Canvaより

★ カウンセラーの先生方が来校されます ★

カウンセラーの先生方が来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいか分からぬ」という人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生との12月の相談日》

●スクール相談員

12月8～12日、15日～19日、22日～23日の13時10分～16時50分

●スクールカウンセラー(公認心理師)

12月8日(月)、15日(月) 15時05分～17時05分

12月12日(金) 17時50分～19時50分

★生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館1階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者のみなさまへ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けています。お申し込みは、担任または特別支援教育コーディネーター(芦刈・前田)までお願いします。電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽にお申し込みください。