

# 教育相談だより

No.6  
不破高校教育相談係  
R3.7.20

いよいよ夏休みですね。みなさんはこの長い夏休みどのように過ごしますか。

4月からの新しい環境や生活様式で心や体が疲れたなあと感じている人もいます。この夏休みをぜひリフレッシュの機会にしてください。課題や部活もありますが、自分の好きなことをたくさんして、楽しい夏休みにしてくださいね。

ただし、夏休みだからといってダラダラすることなく、規則正しい生活を心掛け、健康に過ごしましょう！



## ◆「こころの調子」について考えよう！

通常のストレス状態を50点としたとき、次のような出来事は何点ぐらいになりますか。

- 忘れ物をする
- 就職や進学面接試験を受ける
- 友達と喧嘩をする
- 中間考査や期末考査を受ける
- 友達から無視される
- 失恋する



こころの調子は誰でも悪くなる可能性があります。こころの調子が悪くなると、朝起きるのがつらくなったり、いつも疲れていたり、いろいろなことがうまくいかず楽しくないと感じたり。そうすると、自分に自信がなくなってしまう、他の人が良く見えてしまうこともあるでしょう。悩みや大きなストレスを受けたとき、あなたならどのように解決しますか。

## ○信頼できる人に話そう！

解決方法は人によって様々です。たとえば、大声を出す、好きなものを食べる、寝る、好きな音楽を聴くなど、いつもやっている方法があるかもしれません。でも、この方法で解決しないときは、一人で悩まず、身近にいる信頼できる人に話してみましよう。信頼できる人に今の気持ちを伝えると解決方法が見えてきます。助けてほしいと言っていいのです。保護者や学校の先生(担任の先生や部顧問の先生)、友達、、誰でもいいので相談をしましょう。

## ○相談先はいろいろあります！

★全国統一の24時間子供SOSダイヤル★ 0120-0-78310

「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、友だち、親子関係、人権に関する事等の相談を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)。

★岐阜県教育委員会学校安全課教育相談係★ 058-271-3328 ☆通話料がかかります。

☆いじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関する事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。)

★岐阜県教育委員会各教育事務所★ 0120-745-070

「教育相談ほほえみダイヤル」

☆いじめ、不登校、学習、進路、友だち、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。

☆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

## ○友達が悩んでいたら？

悩みは目に見えないので、自分から言わない限り他の人に気づかれることはほとんどないでしょう。でも、本人が悩みを自覚していない、一人で抱え込んでしまっている場合など、知らずに「異変」が起こり、周囲の人にもわかることがあります。「いつもより元気がない」「怒りっぽくなった」「急にやせてきた」「生活習慣が変化した」などの様子があれば、声をかけて心配している気持ちを伝えましょう。そして、もし何か相談されたら、よく聞いてあげましょう。無理に助言をしようとせず、話を聞くだけでいいのです。そして、誰か他の人に相談してみないか、すすめてみましょう。

## スクールカウンセリングについて

「学校の先生にはちょっと話にくいな…」、「臨床心理の専門の先生に話を聞いて

ほしいな…」ということがあったら、担任の先生か教育相談係の先生に声を掛けてください。

保護者の方も利用できますので、心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

🌻9月の相談日🌻

15日(水)16:00～18:00

29日(水)16:00～18:00

(1人30分程度です)

担当:臨床心理士 小川 佑香 先生

## カウンセリングのメリット

- 話をしっかり聴いてもらえる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 人として成長できる

