

教育相談だより 夏休み前号



夏休みを迎えるにあたって

いよいよ夏休みです。長期休暇は、心と体をリフレッシュする大切な時間です。そして自分のペースで過ごせる大切な時間です。無理せず、でもちょっとだけチャレンジもしてみてください。一方で気をつけたいのが「生活リズム」と「心の健康」。夜更かししすぎたり、ひとりで悩みを抱え込んだりしていませんか？困ったことがあればひとりで抱え込まずに相談してください。夏休み明け、みなさんに会えるのを楽しみにしています！

夏休み中に 悩みがある… 困っている… どうしたらいい？



その1：担任、副担任、年次の先生、部活動の顧問の先生に相談する。

その2：養護の先生、教育相談の先生に相談する。

その3：スクールカウンセラー（SC）に相談する。

SC 面談は、担任の先生、養護教諭、教育相談係を通じて申し込みをしてください。保護者の方の相談も受け付けています。

* 9月のSC 来校日 * 9/4（木）、9/17（水）



新しい相談予約方法が
夏休みから始まります。
裏面をチェック!!

直接相談することの大切さ 最近は SNS の相談窓口もありますが…

高校生活では、勉強、人間関係、進路など、さまざまな悩みや不安を抱えることがあります。そんなとき、誰かに「直接相談する」ことは、とても大切な一歩です。

① 直接話すことで伝わる気持ち

LINE などの SNS では伝えきれない感情やニュアンスも、顔を見て話すことで相手にしっかり伝わります。表情や声のトーンから、あなたの気持ちをより深く理解してもらえます。文字だけのやり取りでは、誤解が生まれることもありますよね。

② 気持ちの整理整頓

悩みを一人で抱え込むと、心の負担がもっと大きくなってしまいます。家族・先生やスクールカウンセラー・信頼できる大人に直接自分の言葉で話すことで、悩みが整理整頓されて気持ちが軽くなり、解決の糸口が見つかることがあります。うまく話せなくても大丈夫。



新しい相談予約方法を導入します 「心の健康観察アプリ」

夏休み以降にみなさんのタブレットから、教育相談面談やスクールカウンセラー（SC）との面談の予約ができるようになりました。このアプリは、面談を申し込むためのものであり、悩みをすぐに解決するためのものではありません。急ぎの相談や緊急のときは、直接学校へ連絡してください。

また、アプリ内にある「メンタルヘルスチェック」は、夏休み明けに行います。

1 目的 みなさんが相談できるきっかけを増やす。

2 方法 ① アプリを開き、ホーム画面から

学校の先生に相談したい

スクールカウンセラーに相談したい のボタンを選ぶ。

② 相談内容を記入。（書いた内容は教育相談係が確認します。）

※ 相談内容の秘密は守ります。

③ 後日面談の日程調整を行う。

④ 面談実施

〈注意事項〉

受付時間

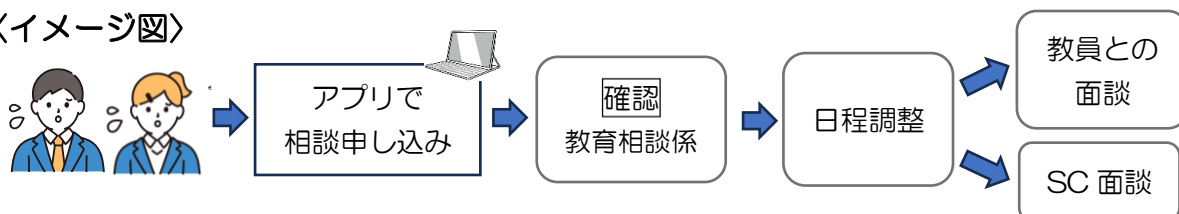
・夏休み中は平日の 8:00～16:00 です。

・申し込みの確認は、13:00 と 16:00 頃に行います。

※ 8/13～15 は学校閉庁日のため、申し込みはできません。

・8/28（木）からは、授業日の 8:00～16:00 です。

〈イメージ図〉



そのほかにも…学校以外で相談できるところ

○ 子どもと親のサポートセンター・ふれあい教育センター（やまぐち総合教育支援センター内）
ふれあい総合テレホン 083-087-1240

（土・日・祝日を除いて、月～金 8:30～17:15）

○ 24時間子ども SOS ダイアル 0120-0-78310

○ ヤングテレホン岩国 0120-22-7830

○ 思春期ほっとダイヤル 0835-24-1140

○ こころの LINE 相談@やまぐち QR コードはこちら ➡



【他にも 厚生労働省のホームページに相談方法が紹介されています】

