

夏休み中もひとりで抱え込まずに相談を

コロナのことで様々な不安を抱えながら、また新学期の新しい環境に慣れるのに大変だった1学期が終わりました。夏休みになると少しほっとして身体や心の疲れを感じる人もいるかもしれませんが、夏休み中は自分のペースで過ごす時間ができて、いいこともある反面、生活のリズムが変わり、時には心身の調子を崩すこともあるかもしれません。心配事や不安があるときは、友達やご家族、先生など、誰かに話を聞いてもらうことが解決への一歩です。ぜひ信頼できる人に相談しましょう。

夏休み中でも学校は平日であれば空いています。

また、夏休み中も担任や部顧問の先生、教育相談系の先生など、話しやすい先生に遠慮せずに相談してください。決してひとりで悩みを抱え込まないようにしましょう。

〇〇の相談を
したいな…。



あなたと一緒に、
どうしたら良いか考えます。

もう少しで
2学期が始まる…。
どうしよう…。
不安だな…。



あなたの2学期の開始を
サポートします。

友達や周りの人に相談しづらいときには、各種相談機関で皆さんの相談を受け付けています。休み中にも利用できる相談機関の案内「いま悩んでいる君へ」も配布したので参考にし、何かあった場合は相談してください。秘密は守られますし、LINEでの相談もあるので相談しやすい方法で相談してください。

また、2学期からのスクールカウンセラー来校日は以下のようになっています。9月2日の相談希望があれば迷わず担任もしくは教育相談係にカウンセラーの面談予約をしてください。生徒・保護者ともに相談を受け付けています。こちら秘密は守られますので安心して相談してください。



今後のスクールカウンセラー来校予定日

9月	2日(木)	16日(木)
10月	7日(木)	22日(金)
11月	11日(木)	18日(木)
12月	2日(木)	23日(木)
1月	13日(木)	27日(木)
2月	17日(木)	



<保護者の方へ>

ご家庭におかれましても生徒の見守りを行っていただきますようお願いいたします。また、保護者の方が把握された生徒の悩みや変化、違和感につきましては、積極的に学校に相談してください。「24時間子供ダイヤル」やSNS相談窓口をはじめとする各種相談窓口もご利用ください。

誰
か
が
い
る

話
し
た
い

今
、
—
—
—

Noizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル



0120-0-78310

なやみいおう

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

☎189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省