

## スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは。長い夏休みがもうすぐ終わりますね。

一旦おさまりかけた暑さも、また戻ってくるようですが、9月に向けて、そろそろ気持ちの切り替えをしていきたいですね。

☆ 夜型になってしまっている人は、起床時間を意識して残りの夏休みを過ごしましょう。

生活リズムは、崩れるのは早いですが、元に戻すのは難しいものです。徐々に、元のリズムに戻していきましょう。

☆ もう一度心の健康度セルフチェックを！

7月号のセルフチェックリストでは、心の健康度チェックをしました。気づかないうちに溜まってしまった疲労やストレスに気づくこと。夏休みを利用して質の良い睡眠をとり、しっかり休養すること。自分なりのリラックス方法を見つけること、などさまざまな実践を紹介しましたが、今は7月よりも気持ち良く今を過ごせているか、変化がなかったかももう一度チェックしてみてくださいね。

なかなか、気持ちが学校モードにならない…、登校するのが億劫だ…など、大人も子供も関係なく、誰もが感じる気持ちです。あなた一人だけではありません。

気持ちの切り替えが難しい、疲れやストレスが上手く発散できていない、と感じたら相談室に来て、私と一緒に気持ちを切り替えていきましょう。

相談室前または保健室前の踊り場のポストに申込用紙を入れるか、身近な先生を通してまたは直接、教育相談係の先生に予約をお願いしてくださいね。

9月の相談日

9月5日(木)、9月12日(木)、9月19日、9月26日(木)

問い合わせ先 電話：0479-25-0311

スクールカウンセラー 椎名 郁



☆LINEや電話による相談受付も！

夏休み前、全生徒に配付した名刺の大きさのこの「カード」、手元に残っていますか？

【表面】

# そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちば2019～



相談する前に、LINEの公式アカウントを友だち登録してね。  
今は悩みがなくても、いつでも相談できるように登録してね。



どんな悩みでも相談してください。

相談対象：千葉県内の高校・特別支援学校に通学する高校生  
※保護者の方のご相談は、電話相談をご活用ください。

相談期間：7月20日(土)～9月3日(火)

相談時間：17時から21時まで

千葉県教育委員会

【裏面】

いじめ・不登校・児童虐待・学業に関すること・性に関すること。  
学校内外のどんな悩みでも相談してください。

あなたの相談内容やプライバシーは守られます。

ただし、あなたの生命や身体等の安全が害される恐れがある  
場合は、関係機関等に連絡することがあります。

混雑をしている時間帯はつながりにくくなります。

以下の電話での相談も活用ください。

子どもと親のサポートセンター 0120-415-446

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

千葉いのちの電話 043-227-3900

子どもの人権110番 0120-007-110

チャイルドライン千葉 0120-99-7777

よりそいホットライン 0120-279-338

児童相談所全国共通ダイヤル 189



千葉県  
マスコット  
キャラクター  
「チーバくん」

LINEや電話による相談を受け付けています。

学校内外のどんな悩みでも相談してください。

あなたは一人ではありません。悩みを抱え込まないでくださいね。