

# スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは。

11月に入り、昼と夜との寒暖差が激しく、体調管理が難しい気候が続いていますが、風邪などひかないように気を付けたいですね。



季節の変わり目というのは、心身ともに疲労がたまりやすい時期でもあります。心や体が休息を欲しているのに、自分では気づけていない場合も少なくはありません。

例えば受験生である3年生は、「今つらいのはみんな同じだから、自分は弱音を吐くわけにはいかない」などと考え、つらさを押し殺して我慢してしまっていないですか？

もちろん3年生に限ったことではなく、1年生も2年生も、同じような考えで、我慢をしていませんか？

人間は『健康(心身に負担がかからず元気に生活できる状態)』や『安全(心身が守られ安心していられる状態)』が脅かされると大きなストレスになります。

その症状は、様々な形で現れます。下記にストレスのサインとして考えられる症状を挙げてみました。

## 【ストレスサインの一例】

### 気持ちにあらわれる

- ・登校するのが不安
- ・学校のことを考えると涙が出てくる
- ・いつもイライラする
- ・いつも焦っている
- ・好きだったことに興味がもてない
- ・自分の体を傷つけたくなる

### 体にあらわれる

- ・朝、起きられない
- ・平日の朝は体調が悪い
- ・夜、なかなか眠れない
- ・十分寝ているのに眠い
- ・食欲がない
- ・食べ過ぎてしまう

### 振る舞いにあらわれる

- ・登校の準備が進まない
- ・勉強に集中できない
- ・人と話すのが面倒になる
- ・怒りっぽくなる

参考文献

井上祐紀 学校では教えてくれない自分を休ませる方法 KADOKAWA

「思い当たるなあ…」と思った人は、自分を休ませましょう。

「休む＝さぼる」ではありません。休むということは、脅かされている健康や安全を確保するということです。そのためにも、積極的に自分を休ませましょう。

自分を休ませるということは、単純に学校を休むという限定的なことではなく、自分を苦しめるストレスの原因から一旦離れ、距離を置くことによって、健康や安全を取り戻し、しっかり力を蓄えるということです。

ただし、何にストレスを感じているかわからないけど、サインの様な症状がある人は、先生やカウンセラーと一緒にストレス原因を探してみましょう。ひとりきりで悩み続けるのではなく、是非、相談してください。

11月の相談日（予定）：4日、11日、18日、25日

12月の相談日（予定）：2日、9日、16日、23日 ※         は、11:00～15:00

**スクールカウンセラー** 椎名 郁（しいな かおる）

問い合わせ先 電話：0479-25-0311

**教育相談係** 1年次 鶴岡 2年次 平野 3年次 加瀬由 藤原（生徒指導部長） 辰野（1年次）  
寺口（養護） 石金（養護） 坂本（SSW）

※来校日や時間帯の変更がある場合は、ホームページ・電子掲示板（年次室前）でお知らせします。分からないことがあれば上記の教育相談（兼セクハラ相談・特別支援教育推進）係に相談してください。なお、下線        の職員は特別支援コーディネーターも兼任しています。

### ★外部相談機関のご案内

#### 「ライトハウスちば」

千葉県では子ども・若者育成支援推進法に基づき、千葉県子ども・若者総合相談センター「ライトハウスちば」を設置しています。専門家による無料相談（匿名可能）を実施しています。詳しくは、次ページのリーフレットを参照してください。

### 利用者の声



#### 電話相談

- 仕事を辞めるかどうか迷っていた時、お電話で、何度も相談させて頂いて心の支えになりました。最終的に離職する事にしたのですが、その時にライトから紹介してもらった若者の為の就労支援施設のサポートのおかげで、フルタイムのお仕事に再就職することができました。本当にありがとうございます。(20代 本人)
- 病院の先生からの紹介でライトハウスを知りました。高校での不登校がきっかけでひきこもっている息子の将来が見えず、思いきって電話をしたら優しく丁寧に対応してくれました。スーツと気持ちが軽くなったのを覚えています。現在息子はライトの面接相談につながり、地域若者サポートステーションを紹介してもらい就職ができました。

#### 面接相談

- 子どもが不登校、妻が外国人で日本語が話せず日本の文化や教育システム等も理解できず、子どもにも辛くあたるので困っていました。ライトハウスは通訳が英語対応も可能なので、妻と相談に行くことになりました。今は妻の気持ちもほぐれてきたので、継続的に相談にのっていただいています(40代女性)
- 30代の息子が卒業後、働かないままで困っていたところライトハウスを知りました。息子への対応を色々アドバイスしていただき、本人も一緒に来るようになり、現在は就労機関につながり働きはじめました。(70代母)

#### 若者を対象とした支援プログラム

- 病院のカウンセリングの先生に「生活習慣を整えたり、家から外に出る目的として行ってみたいはどうか」と勧められました。参加当初は緊張して職員さんや他の利用者の方と会話するのも大変でしたが、職員さんも優しく親身になって対応してくれました。また、自分に無理のない範囲でプログラムを考えてくれるのでかなり最初とイメージが変わりました。少しずつ社会に出られるようになってきていると思います。(20代 男性)
- 参加前は気持ちが不安定だったり、外に出るのが怖かったりしました。でも、プログラムの中で自分のことを知ったことで、自信が持てるようになり、そのようなことも少なくなりました。今は学校に通うこともできています。また、いろいろなことにも挑戦して、前よりも積極的になれたと思っています。(10代女性)

## まずはお電話ください。

相談無料

専門の相談員が解決策と一緒に考えます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

# ☎ 043-420-8066

相談受付のみ

FAX 043-420-8023

メール [lighthouse@abeam.ocn.ne.jp](mailto:lighthouse@abeam.ocn.ne.jp)

相談受付時間

火曜から日曜の10:00~17:00(面接相談は予約制です)

定休日

年末年始、月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

交通アクセス

JR千葉駅より京成バス(8番のりば)  
千05千城台車庫行/御成台車庫行  
千06御成台車庫行/千07市営豊行(平日朝のみ)  
に乗車、「千葉テレビ入口」下車徒歩1分



千葉県中央区都町2-1-12 千葉県都町合同庁舎4階

※駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。

HP <https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/>

発行元:千葉県環境生活部県民生活・文化課

## 千葉県子ども・若者総合相談センター ライトハウス ちば



千葉県にお住まいの子ども・若者や、ご家族等を対象とした無料相談窓口

ひきこもりの状態から抜け出したい

子どもの不登校について誰かに相談したい

学校や職場でコミュニケーションが苦手...

学校に行けない、行きたくない

もしかして、発達障害かも

働きたいけど社会に出るのが怖い

千葉県  
(令和3年10月発行)



### 相談の流れ



#### ご本人/ご家族

さまざまな悩みをお持ちの子ども・若者(概ね39歳まで)とその関係者の方

匿名可能

相談無料

## 「どこに相談したらよいか、わからない」

### そんな時、まずはお電話ください!

- 専門の相談員がお話を伺い、お悩みの内容に合わせて専門機関をご紹介します。問題解決につながるよう解決策と一緒に考えます。
- ご家族や学校の先生、関係機関の方などからの相談もお待ちしております。

※児童虐待を受けたと思われる児童に関する御相談については、お断りすることに関係機関へ通告する場合があります。

#### 電話相談

対応日時:火曜日~日曜日(10:00~17:00)  
(月曜日祝日の場合は翌火曜日お休み)

#### 面接相談

面接相談は、よりお悩みが明確になり、解決に向けての道を見つけやすくなります。お電話でご予約いただいた上でお越しください。令和3年度よりオンラインでも受け付けております。

## ライトハウスちば

### 民間支援団体・公的支援機関等をご紹介します

#### 学校のこと

復学のための支援機関や、フリースクールなど

#### 生活のこと

日常生活の中での困りごとをサポートする機関など(金銭管理、家事支援)

#### 心と身体のこと

医療機関、カウンセリングルームなど

#### 働くこと

就職に向けたサポートができる機関など(コミュニケーション等のトレーニング、就労体験)

#### 居場所

自宅以外に日中を通ぐす場所や、同じ悩みを持つ方々との交流の場所など

#### 若者を対象とした支援プログラム(義務教育終了後~概ね30歳まで)

家にもこもりがちになっている方が、生活リズムの見直し等を行い、復学・復職・適切な支援機関のご利用など、自立に向けて動き始められるように、支援します。ご利用にあたっては、まずお電話でご相談ください。

子どもの将来が不安

子どもとの接し方がわからない

#### 「親の会」

ニート・ひきこもり・不登校などのお子様を持つ保護者の方々の悩みを共有できる場所です。お気軽にご参加ください。(開催日程はHP又はお電話でご確認ください。)

#### 関係機関との個別支援会議

関係支援機関等と連携した支援を円滑に行うため、関係機関を対象に個別支援会議を開催します。