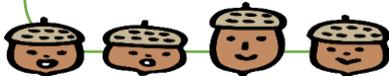




## カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子  
教育相談室担当 石田 智子



カウンセラーは月曜と金曜にいます。  
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできますので、まずはご連絡ください。



つらい時には「つらい」と言葉にしてみよう  
そして誰かに頼ってみよう

9月になりました。暑い日もあれば涼しい日も多くなってきたりと季節の変わり目です。体調などに気をつけていきたいものです。

さて、学校が始まる少し前から多くの人何らかの緊張感をおぼえ、人によっては不安を感じていたことでしょう。実際に二学期が始まってみると久しぶりの学校生活の忙しさの中、疲れながらも一日を乗り越えている人がほとんどだと思います。生活リズムに慣れてくると疲れや緊張感はいまは解消されていきますので、それまでは上手に休養をはさみながら何とかしのいでいってください。



ですが、緊張や不安が時間の経過だけでは解消されず、大きなストレスになっていくこともあります。長引くストレスは心や身体に大きな負担になっていきますので、つらい思いをしていることもあるでしょう。

ここで問題なのが、大きなストレス（悩み）を感じている人の多くが

『誰にも助けを求めない』ということなのです。

もちろん、人に言わなくても自分で対処できるストレスや悩みはあります。そんな時は自分なりのストレス解消法や悩み解決策を実践してみてください。ですが、どうしても自分だけでは解決できない場合もあります。

苦しい時、自分だけでは対処しきれない時、あなたは誰にどのようにSOSを出しますか。

「誰かに助けを求める」「SOSを出す」ことが苦手な人に限って、大きなストレスを抱えやすいということがよくあります。もし近くでつらそうにしている人がいたら、どうぞ声をかけて下さい。そして、自分自身「つらい」と思ったら、身近な信頼できる人に「つらい」と打ち明けてください。人に話すことで自分の状況を客観的に見つめる機会にもなり、心の苦しさが軽くなったりもします。(SC 岡田)



# 生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は小さいうちにご相談ください



## 【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。

## 【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15～17:00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）



誰かに話すことだけでも気分が少し軽くなります。お気軽にお越しください。

↓以下は無料の相談窓口です。様々な方法があります。ご活用ください。

## 無料の悩み相談窓口

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください

### 「#いのちSOS」

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

☎ 0120-061-338

### 「よりそいホットライン」

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

☎ 0120-279-338

岩手・宮城・福島からは0120-279-226

### 「チャイルドライン」

NPO法人 チャイルドライン支援センター

☎ 0120-99-7777

18歳までチャットもあります

### 「生きづらびっと」

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

💬 SNSで相談「生きづらびっと」で検索 🔍

※相談受付時間は、各窓口のホームページ等で確認してください。