

相談室だより

2023.7.21

いよいよ夏休みですね。みなさんはこの長い夏休みをどのように過ごしますか。少しずつコロナ禍前に戻りつつありますが、4月からの新しい環境で心や身体が疲れたなあと感じている人もいます。この夏休みをぜひリフレッシュの機会にしてください。3年生は進路実現に向けて、1, 2年生は部活動や課題等やるべきことが沢山ありますが、夏休みしかできないことにもぜひ挑戦してみてください。



スクールカウンセラーの高柳先生より、考え方のアドバイスをいただきました。参考にしてください。



リヴァイ

インスタグラムのストーリーで見たけど、動物の世話なら得意なんだって。どうやって、身につけたんだい？

天竜高校の授業と部活ね



ミカサ



ミカサは、人の話をよく聴く方で、みんなから優しいねと言われるよね。

まずは相手の立場になって考えてみるの。そうすると、楽しく話ができるの。福祉の仕事なんかでも、それが基本だと先生は言っていたし。



ぼくは、自分を責めたり、欠点をあら探ししてしまうんだよね。ありのままの自分を受け入れるようにするにはどうしたらいいと思う？

7つあってね。私はこんなふうにしてるわ。

1つめは、友達にしてあげるように、自分に優しい言葉をかけてみるの。

2つめは、落ち込んでいる時は、自分を責めないようにしてるわ。

3つめは、自分が間違いをおかしたら、自分を許して、間違いは起きるものと認めるの。そのあと、その間違いの原因を探すわ。

4つめは、苦勞して自分にとっての難題を何とかやり遂げた時、「よくやったわよ」と自分をほめるの。

5つめは、やり終えられなかった時には、そのことで自分を責めないようにするわ。

6つめは、別人になろうとなんかしないで、とにかく、ありのままの自分を受け入れているわ。

7つめは、他の子の良い所を見つけて、他の子に優しくするの。



『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名 称	電話番号等	開設時間
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3を除く) 匿名で相談できます
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
#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	日曜日～火曜日、金曜日 24時間 水曜日～木曜日、土曜日 6時～24時
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	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
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	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください。

