

相談室だより

2025. 7. 18

いよいよ夏休みが始まりますね。いつもより自分の時間がとれるこの夏休みに、「自分について」見つめてみるのはいかがでしょうか。「自分について」確かめたり考えたりすることは特別なことのように思うかもしれません。



しかし、日常生活における様々な体験、まわりの人たちとのかかわり、目標への挑戦などを通して、実はだれもが行っていることなのです。

心身ともにリフレッシュして9月に元気に登校してください。

【何を見つめる？何を考える？】

- 様々なことに対する自分の見方や考え方、価値観（大切にしていることなど）
- 自分の得意なことや苦手なこと、好きなことや嫌いなこと、長所や短所、目標や夢
- 家庭、クラスや学校（部活動を含む）、地域活動などでの自分の役割・責任など

【なぜ、「自分について」見つめたり、考えたりすることが必要なのでしょうか？】

- 自分に対する安心感や自信が高まる
- 自分なりの現実的な目標をもち、目標が達成しやすくなる
- 自分らしい意思決定ができやすくなり、責任感も高まる
- 自分なりの不安や悩みの解決策、自分にあったストレス対処法を見つけやすくなる
- 自分の考えや気持ちをはっきりさせやすくなり、自分の意見を相手に伝えやすくなる

▼自分の良さを知っていますか？あなたにあてはまるものはありますか？

- | | |
|----------------|---------------|
| ■ものごとに積極的に取り組む | ■ユーモアがある |
| ■ねばり強い | ■思いやりがある |
| ■責任感が強い | ■相手の話をよく聞く |
| ■決断力がある | ■自分の意見をはっきり言う |
| ■まじめである | |

「自分について」見つめてみると、マイナスな面だけでなく、プラスの面もありますよね！

▼欲求やストレスについて 考えてみよう！

- 欲求をもったり、ストレスを感じたりすることは自然なことです
- ストレスの中には、「さらに努力する」ことによって、克服すると自分を成長させるものもあります（学習、部活動の練習など）
- 欲求やストレスへの対処法によって、結果が大きく変わってくることがあります
- 適切な対処法には、様々なものがあります
 - ×落書きする、暴力をふるう、悪口を言う、喫煙や飲酒をする。これらは、適切な対処法とは言えません。間違ったもの、許されないものです

ストレスへの対処法を身に付けよう！

ストレスの発生を防ぐこと、ストレスの影響を小さくすること、そのための方法はいろいろあります。相談できる相手を見つけましょう！

出典：文部科学省『かけがえのない自分、かけがえのない健康』

『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
なやみ相談ナビ『はなそつと』	https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html  QRコード.PNG	
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	毎日24時間
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



特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
18 歳以下の子どものためのチャット相談



[チャイルドラインチャット相談](#) 