

相談室だより

2025.11.1

暑い日が続いていたかと思ったら、急に寒くなり、夏のか秋なのか、冬なのか迷う日々です。しかし、確実に季節は進んでおり、スーパーにはくりやブドウなどの秋の味覚がたくさん並んでいます。私はスーパーで秋を感じています。季節の変わり目は特に体調を崩しやすいため、休養や食事、運動のバランスに気をつけて、健康的な生活を心がけてください。

また、気候の変化だけでなく、学校生活や人間関係、将来の進路についても不安やストレスを感じことがあるかもしれません。そんなときなどは、無理をせずに誰かに話すことも大切です。あなたの気持ちを理解し、支えてくれる人はきっといます。

今回の相談室だよりは、国語科の竹田先生に原稿を書いていただきました。『心が少し疲れたな・・・』と感じた時の参考にしてください。



【不調を自分で治す方法】

不調が続くようなら、次のようなことを試してみるのもよいかもしれません。自分でできるので、気楽にやってみてください。

- ・難しいことを考えないでゆっくりする。早い段階で心と体を休ませると、早く回復する。
- ・自分のもやもやした思いを文章にしてみる。
- ・生活のなかで楽しい、うれしいと思える瞬間を多くする。生活の中にできるだけ多く「心のオアシス」を見つけていく。

【心が軽くなる話】

私たちは現代社会を生きていく中で、さまざまな体験をします。誰の心にも必ず、人生を肯定できたり、自分や家族や他者を大切に思う優しい心があります。心が疲れてくると、それが見えなくなっているだけなのです。

体調面や精神面で不調があったら、一人で悩まないで、身近な人に相談してみてはどうでしょうか。心を癒す方法、心のオアシスを豊かにする方法を見つけられるでしょう。

周りの人の肯定的な心と交流を持つことによって、少しずつ光が差し込んできます。



『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 社会的包摶サポートセンター)	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 每月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](#)