

# 相談室だより

2026.4.27

## 【新入生の皆さんへ】

ご入学おめでとうございます。新しい環境に戸惑うこともあるかもしれませんが、焦らず自分のペースで進んでください。笑顔を忘れずに、充実した高校生活を送りましょう。

## 【2年次生の皆さんへ】

1年間を振り返り、これからの進路や夢について考える良い機会です。焦らず一歩ずつ、自分の可能性を広げてください。

## 【3年次生の皆さんへ】

進路選択の大切な時期です。家族や先生と話し合いながら、自分の未来をしっかりと見つめてください。迷いや不安もあるかもしれませんが、サポートしますよ。



… 困った時・悩んだ時は …

やりたいことや夢がたくさん膨らんでくる一方で、新しいクラスや先生など、大きな環境の変化に慣れるまでに苦労することもありますね。そんなときは、心が疲れてしまうこともあるでしょう。誰かにつらいことやしんどい気持ちを話したいけれど、友達やご家族には言いにくいと感じることもあるかもしれません。

そんなときは、気軽に保健室横の相談室にお越しください。人の悩みは、「誰かに話すことで8割が解決する」とも言われています。遠慮せずに愚痴や悩みを打ち明けてみてください。

すっきりした気持ちで授業に臨むことができるよう、ぜひご利用くださいね。

## 【精神的に不安定な新学期に起こりやすい事例】

### ① 過度の緊張による下痢・発熱・イライラ・八つ当たり

イライラや八つ当たり程度は、誰にでもごく普通に起こり得ることですが、下痢・発熱などは神経性の症状である場合も考えられます。

### ② 無気力・無感動・倦怠感

4～5月は心の病が一番でやすい時です。この時期は新学期の緊張が取れるにしたがって、学校に行くことがユウウツになってくることもあります。

### ③ 劣等感・孤独感

人は誰でも自分自身や自分の生活環境に対して、ある種の期待を抱きます。しかし、新しい学年を迎えて努力しても思うように報われない、仲のよかった友人と離れてしまった、等の理由で一時的に劣等感や孤独感にさいなまれることも、しばしばあります。

一人で抱え込まず、誰かに話すことはとても大切です。あなたの気持ちを大切にしながら、一緒に解決策を見つけていきましょう。

## 『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』	<a href="https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html">https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html</a>  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](#) 