



ひだまり

なごや子ども応援委員会 スクールカウンセラー 岡本 紗蓉

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの岡本です。1学期が終わり、いよいよ夏休みですね。みなさんはどんなことをして過ごしますか？私は涼しい部屋で、好きなお菓子を食べながら本を読んでリフレッシュしたいな、と思っています。みなさんも心と身体をゆっくり休めてくださいね。

* 夏休み中の面談について *



夏休み中も面談を受け付けています。夏休み中に何か悩んだり困ったりしたことがあれば、ぜひ気軽に使ってみてくださいね。面談には予約が必要なので、本城中（☎822-0120）に電話をして、「面談を予約したいです」と伝えてください。みなさんのお話をじっくり聞いて、一緒に考えていきたいと思っています。また、電話で相談できる場所もあります。困ったり悩んだりしたときは一人で抱え込まず、誰かに話をしてみてくださいね。

☎ 24時間子供SOSダイヤル : 0120-0-78310 なやみいおう

☎ よりそいホットライン : 0120-279-338

(どちらも24時間365日つながります)

* お友達のSOSに気付いたら？ *

お友達に悩みを打ち明けられたり、相談に乗ったりすることがあると思います。もしかしたら「表情が暗いな」など、お友達の様子がいつもと違うことに気付くこともあるかもしれません。そんな時は、ぜひゆっくりとお友達の話を聞いてあげてください。話を聞いてもらうだけでも、心は楽になります。また話を聞く時は、難しいアドバイスはなくても大丈夫です。「相手の気持ちを理解する」ということが何よりもはげましになります。

お友達の悩みを聞いて、「自分だけではどうしたらいいかわからない」と感じることもあるかもしれません。そんな時は必ず先生やおうちの人など、信頼できる大人に相談してくださいね。勇気のいることかもしれませんが、みなさんとみなさんのお友達の心と身体を守るために大切なことです。もちろん面談を使ってもらっても大丈夫です。力になってくれる人がいるということを忘れないでくださいね。

