

心の教室便り

一色中学校の皆さん



ドキドキしながら迎えた新学期も本日終業式を迎えることとなりました。小学校との違いに驚きを感じながら過ごした1年生も、学年やクラスが替わったことで起こる変化を感じながら過ごした2・3年生も楽しさや緊張感を抱いていたことと思います。これから始まる夏休みは1ヶ月以上の長いお休みです。

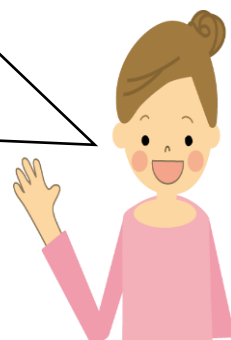
体だけでなく、心の休息となるように時間や切り替えを意識して過ごしてください。

1学期は予約が埋まり、すぐの約束ができず待たせてしまったり、心の教室の屋開放ができなかったりしましたが、2学期こそは開放を予定しています。開放は予約の必要もないので、1人でも友達と一緒にでも気軽に来室してください。また、夏休み中の相談予約もできるので少しでも気になることがあれば声をかけてください。また、困った時に電話やチャットで相談できる機関を裏面に載せていますので、活用してください。

【やる気スイッチ】を維持するためのワンポイント

☆目標や計画はスモールステップで☆

やることリストを作るなど取り組む課題を明確にし、取り組んだものにチェックをいれることで、終わったものやこれから取り組むべきものが分かりやすくなります。次の目標が明確になるだけでなく、達成感を抱くことでモチベーションの維持につながります。



保護者の皆様へ

子ども応援委員会では、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様のことで心配なことがありましたら、学校生活に関することだけでなくご家庭での様子など、お子様に関するお話をお聞かせください。一緒に悩み、考えて参りたいと思っています。ご相談は事前のご予約をお願いしておりますので、担任を通して、もしくは学校までご連絡をお願いします。また、お話によっては、他機関を紹介することもございます。



土・日曜日も、夜間も繋がる相談電話等を紹介します

「困ったな。誰にも相談できないな。」と思った時でも、気持ちを受け止めてくれる相談電話等がありますので、お知らせします。

チャイルドライン 0120-99-7777 	年末年始を除く、毎日16～21時まで。 18歳までの子どもが匿名・秘密厳守でかけられる電話です。通話料金は不要です。 チャット相談も毎週水～土曜日（年末年始を除く）の16～21時までしています。 https://childline.or.jp/index.html にてご確認ください。
こどもの人権110番 0120-007-110 	月曜日から金曜日までの8時半～17時15分まで。 通話料金は無料です。子どもだけでなく家族からの相談も可能です。 電話だけでなく、メールやLINEでの相談も出来ます。 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html にてご確認ください。
24時間子供SOS ダイヤル 0120-0-78310	24時間年中無休。時間帯によっては「教育相談・心の電話」と応対される事があります。 通話料金は不要です。家族からの相談も可能です。
なごやっ子SOS 052-761-4152	24時間年中無休。 通話料金がかかりますが、家族からの相談も可能です。