

心の教室便り

一色中学校の皆さん



4ヶ月にわたる長い2学期も本日終業式を迎えることとなりました。2学期も予約がすぐにできず待たせてしまうことや、心の教室の昼開放ができませんでした。開放ができる時には必ず伝えますので、その時には“心の教室”に来てください。開放は予約の必要もなく、1人でも友達と一緒に

気軽に来室できますよ。

また、年末年始はお休みですが、冬休み中も面接は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。裏面には電話やチャットで相談できる機関を載せていますので、直接話しづらい時や、心の教室がお休みの時など活用してください。

2週間の冬休みを有意義に過ごすために・・・

【やる気スイッチ】を維持するためのワンポイント

“習慣化”させることが大切だと言われています。やる気を維持するためには、長時間取り組むのではなく、無理なく取り組める課題を設定することが有効です。それによって“できた！”と達成感を抱き“習慣化”に繋がります☆彡

まずは短時間の取り組みから始めてみませんか？



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お話を聞かせてください。学校生活に関するだけでなくご家庭の様子などを伺えれば幸いです。一緒に考えて参りたいと思っております。ご相談は事前のご予約をお願いしておりますので、先生を通して、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。

TEL 052-301-0730 (一色中学校)



土・日曜日も、夜間も繋がる相談電話等を紹介します

困ったことがあった時に、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。



<p>チャイルドライン 0120-99-7777</p> 	<p>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火～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。</p>
<p>こどもの人権110番 0120-007-110</p> 	<p>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。</p>
<p>24時間子供SOS ダイヤル 0120-0-78310</p>	<p>24時間年中無休。時間帯によっては「教育相談・心の電話」と対応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。</p>
<p>なごやっ子SOS 052-761-4152</p>	<p>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。</p>

