

# 滝ノ水中 スクールカウンセラーだより

令和5年度 7月号



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの今村です。

蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？もうすぐ夏休みですね。心身の健康を保つには、3回の食事と質の良い睡眠をとることなど規則正しい生活が大切です。筋肉は水分をためる役割もあるので、筋力を付けておくと熱中症予防にもなります。健康に気を付けて暑い夏を乗り切りましょう！！

## 《コラム》

### 気づいてる？こころのSOS

皆さんは、毎学期、こころのチェックリストで自分の気持ちをチェックしていますよね？

自分の気持ちって意外に自分で分かっていないこともあります。質問されてはじめて考えてみるということもありますよね。チェックの数が多いから良くないとか少ないから安心というものでもありません。

チェックリストがなくても、何か嫌な出来事があった時に、自分の気持ちや体調の変化などに焦点を当ててみましょう。

ひとは、誰でも辛い時や苦しい時があります。身体が疲れるように心も疲れてしまうことはあります。時には、消えてしまいたいと思うほど、深く悩んでしまうこともあります。ですが、それが永遠に続くものでもありません。マイナスにしか考えられない時も、そう感じる自分を責めないでくださいね。

日頃から、辛いのを我慢し過ぎずに、自分なりのリラックス法を試してみるようにしてください。たとえば、深呼吸をする、好きなことをして過ごす、寝る、思いっきり泣くなど。

そして、大切なのは誰か信頼できる大人に相談することです。「自分で解決しなきゃ」とか「話したって仕方がない」などと思うかもしれませんが、それでも、辛い思いを誰かに伝えるのは、とっても重要なことなのです。

それから、友達のSOSには合言葉がありましたよね？覚えていませんか？「きようしつ」です。

友達の辛さ・ピンチに「き」づく  
友達の気持ちに「よ」りそう  
友達の悩みをありのままに「う」けとめる  
「し」んらいできる大人に  
「つ」なげる



※ 話を聞いてくれる人は家族や先生、SC以外にも、いろいろいます。(裏面を参考にしてください)

## 保護者の皆様へ

保護者の皆様からの相談もお受けしております。お子様のことやご家庭のことなどで不安や心配がありましたら、お気軽にご相談ください。

滝ノ水中学校 TEL: 052-895-7001

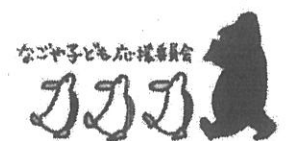
また、電話相談受付は以下の電話番号でもできます。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック

TEL: 052-623-5113(土日祝日・年末年始を除く 10時から 16時まで)



\*この電話番号を利用する場合は、事務局(大高中)の子ども応援委員会のメンバーが受け付けます。



# 話を聞いてくれる人は?

友達・家族・先生・スクールカウンセラー・なごや子ども応援委員会など

## こんなこと、こんな時...どこに相談すればいい?

- ① いじめのこと ② 学校生活のこと ③ 学校に行きたくても行けない時  
④ 家族・家庭生活のこと ⑤ 生きるのがつらい時 ⑥ その他どんなことでも

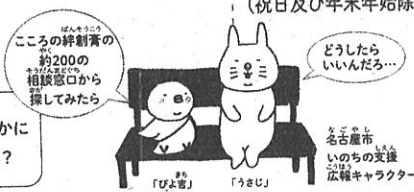
ひみつけんしゅ  
秘密厳守!



★	名称	電話相談	受付時間	メール相談
①~⑥	ハートフレンドなごや	052-683-8222	平日 9:30~19:00 土曜 9:30~12:00	○
①~⑥	教育相談こころの電話	052-261-9671	毎日 10:00~22:00	
①~⑥	ヤングテレホン	052-764-1611	平日 9:00~17:00	○
①~⑥	児童相談所	平日 8:45~17:30	(休日・時間外の緊急連絡先)	
	中央児童相談所(千種・東・北・中・昭和・守山・名東区の方)	052-757-6111(代)	052-757-6112	
	西部児童相談所(西・中村・熱田・中川・港区の方)	052-365-3231	052-365-3252	
	東部児童相談所(瑞穂・南・緑・天白区の方)	052-899-4630	052-899-4631	
①~⑥	子ども家庭支援センターさくら	052-821-7867	平日 9:00~17:00	○
①~⑥	子ども・若者総合相談センター	052-961-2544	月~土曜(祝日・年末年始を除く) 10:00~17:00	
①~⑥	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00 (年末年始を除く)	
①~⑥	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間(年中無休)	
①~⑥	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 9:00~22:00 土・日 9:00~20:00	
①~⑥	なごや子ども応援委員会	スクールカウンセラー等の職員が、市立学校・幼稚園の幼児児童生徒やその保護者を対象に相談に応じています。相談したいときは、通っている市立学校・幼稚園に連絡してください。(お住まいの地域のなごや子ども応援委員会についてお知りになりたい時は、教育委員会子ども応援室(052-950-7161)までご連絡ください。)		
①~⑥	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間(年中無休)	
③	なごやフレンドリーナウ	052-521-9640	平日 8:45~17:30	
④	なごやっ子SOS	052-761-4152	24時間(年中無休)	
⑤	名古屋いのちの電話	052-931-4343	24時間(年中無休)	○
⑥	子どもの人権110番	0120-007-110	平日 8:30~17:15 (年末年始を除く)	○
		0120-874-994	月・火・金 11:00~18:30 (相談終了時間は19:00)	
			木 11:00~21:30 (相談終了時間は22:00)	
⑥	名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」		土 11:00~16:30 (相談終了時間は17:00)	

名古屋健康福祉局健康増進課  
こころの絆創膏  
様々な悩みに関する相談窓口を検索できます。

ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか?



※メール相談は各ホームページを検索してください。