

一人で悩みを抱えていませんか？

なごや子ども応援委員会

長い夏休みが終わりました。新型コロナウイルス感染症が急激に広がる中で、自分が思い描いたように過ごせなかったのではないのでしょうか。また、皆さんの中には、新学期の始まりにあたって不安や悩みを抱えている人がいるかもしれません。

そして、どうしても不安や悩みから抜け出せない時があります。それは、心が弱いわけでも、怠けているわけでもありません。誰にでも起こりうることです。苦しい心は、誰かに助けを求めるのを待っています。一人で抱え込まずに、友人や周りの大人に相談してみてくださいはどうか。

コロナ禍で今のあなたの心の状態は？

後ろ向き ↓

最近、悲しいことがあった
コロナ禍で学校生活が不安
進路が不安だ
クラスにいるのが苦痛

前向き ↑

勉強を頑張る
挑戦したいものを見つける
将来の夢をかなえる
友人との交流が楽しい

新型コロナウイルスの3つの顔

新型コロナウイルス感染症が急激に広がっています。このウイルスが怖いのは、「3つの感染症」という顔を持っていることとされています。

1つ目は「病気」です。これは3密を避けることで防ぐことができます。

2つ目は「不安」です。ウイルスに関する知識が乏しいため、「不安」や「恐れ」を感じてしまいます。今後の生活を送っていくことの「不安」や「悩み」にもつながります。

3つ目は「差別」です。不確実な情報が「不安」を呼び、「差別」につながります。確かな情報を得て、決して差別的な発言に対して同調しないようにしましょう。

参考：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」

悲しいことやつらいことが重なると.....

私たちの心は、前向きになれない時があります。特に、コロナ禍においては誰でも大きな不安を持っています。そんな時、友達と話しをしたり、運動をしたり、音楽を聴いたり、ゆっくり休んだりしているうちに、乗り越えていけることが多くあります。

それでも、悲しいことやつらいことが重なると、「食欲がない」「やる気がしない」「眠れない」「どうしていいのかわからない」「消えてしまいたい」等、どうしても苦しい気持ちから抜け出せないことがあります。それは、決して特別なことではないので、そう感じる自分自身を責めないでください。

苦しくてたまらないことは誰にでもあります。

あなたの苦しくてたまらない心は、きっと誰かに助けを求めるのを待っているのです。高校生の年齢では、友人に相談することが一番多いです。友人以外にも両親、学校の先生、スクールカウンセラー等、あなたが信頼できる大人に相談してみましょう。

もし、周りに相談する人がいなければ、専門の相談窓口にご相談してみませんか。初めて相談する時は勇気がいるかもしれませんが、多くの方が利用して、悩みを解決しています。あなたの周りにはたくさんの相談窓口があり、一緒に考えることで、きっと解決に向かいます。(相談窓口を掲載しておきますので、参考にしてください)

友人のために・・・友人のSOSの対処法

* 阪中順子著「子ども自殺予防ガイドブック」

友人のSOSには「きょうしつ」*を!

きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいできる大人に
つなげよう

友人から悩みを打ち明けられた時や、悩みを抱えてつらい思いをしていることに気づいた時には、その話に耳を傾けてあげてください。

信頼してお互いの気持ちを伝えるためにも、軽い気持ちで他人に話したり、笑ったり茶化したりしないようにしましょう。友人のそばに寄り添い、耳を傾けるだけでも充分です。

重い話題で自分がどうしていいのかわからない時は、自分一人で抱え込まず、信頼できる大人につなげることも必要になります。

みなさんの身近な相談窓口

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 24時間(年中無休)
- 子ども人権110番 0120-007-110 平日8:30~17:15
いじめ・体罰等の人権問題について子どもや周囲の大人が法務局職員・人権擁護委員に相談できる電話窓口(メール相談は、法務省または法務局のウェブサイトより)
- 名古屋いのちの電話 052-931-4343 24時間(年中無休)
ネット相談は「愛知いのちの電話」のウェブサイトより
- 児童相談所(虐待対応ダイヤル) 189(いちはやく) 24時間(年中無休)
虐待の疑いがある時などに通告・相談できる全国统一窓口
- ハートフレンドなごや 052-683-8222 平日(9:30-19:00) 土(9:30-12:00)
メール相談は子ども教育相談「ハートフレンドなごや」のウェブサイトより
- チャイルドラインあいち 0120-99-7777 16:00~21:00
オンラインチャットの詳細はウェブサイトより <https://childline.or.jp/>
- よりそいホットライン 0120-279-338 24時間(年中無休)
- こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 9:00~16:30
- 教育相談こころの電話 052-261-9671 10:00~22:00