



生徒の皆さんへ

梅の花の香りに、春の気配を感じる今日この頃ですが、元気に過ごしていますか？
 さて、今の学年で過ごす時間も残り少なくなっていることと思います。一日一日を大事に過ごしてくださいね。一年をふり返って、自分を支えてくれた人を整理してみませんか？
 元気が出ない時に励ましてくれる人、困った時に一緒に悩んでくれる人、好きな遊びにつきあってくれる人…そんな人たちの存在に気づくことができたなら、心がじんわりと温かくなると思います。

「こころの応援団」を作ってみよう！



一人一人、性格や育ってきた環境がちがうから、相談しやすい相手もちがうよ…オリジナルの応援団を作ろう！



自分の「こころの応援団」を作っておくと、ピンチの時に心強いです。「〇〇の時にこんなことして欲しいな…」と考えておけるといいですね。例えば、「勉強の仕方で困ったら、〇〇先生の所に行ってみよう」、「友だちとの関係で悩んだら、〇〇(家の人)に話してみようかな？」などです。
 ところで、皆さんは、相談することについて「弱い人がすること」、「恥ずかしい」、「かっこ悪いな…」と思っていたりしませんか？ 私は「そんなことないよ」って伝えたいです。相談することは、「自分の限界を知って、上手に人を頼ること」です。自立した大人になるために大切なことです。
 「この人ならよさそう」「信じられそうだな」という相手を探して、話をしてみてくださいね。
 「身近な人には話しにくいな…」という人は、電話や SNS で相談にのってもらえるところもあります。無料で相談できて、基本的には秘密も守ってもらえます。上手に使ってみてくださいね。

名前	①24時間子供SOSダイヤル	②チャイルドライン	③あなたのいばしょ
内容	いじめ・友達関係など (その他のことでもOK)	悩みや困っていること全般 (何でもOK)	悩みや困っていること全般 (何でもOK)
方法	電話・メール	電話・チャット	チャット
相談先	0120-0-78310 soudan@news.ed.jp	0120-99-7777 (※チャットはHPからアクセスできます)	https://talkme.jp/about-chat
	文部科学省	NPO法人 チャイルドライン支援センター	NPO法人 あなたのいばしょ
相談できる曜日・時間	24時間・365日 (いつでもOK)	電話→毎日 午後4時～9時 チャット→(水)・木・金・土 午後4時～9時 (※詳しくはHPで確認をしてください)	24時間・365日 (いつでもOK)