

## 教育相談だより 3号より抜粋

### 人との会話はストレス解消にも効果的！

「嫌なことがあっても、人に話したらスッキリした。」という経験はありませんか？

誰かに何かを伝えようとする時、人は事柄を自分なりに整理しながら話をします。話をすることで自分の中ではっきりしないモヤモヤやイライラを振り返って整理することができるのです。そのことで自分の状態を客観的に見ることができ、解決の糸口が見つかる場合もあります。上手く伝えようなんて思わずに、まずは誰かに「聞いてほしいんだけど…」と、話してみることから始めてみてはいかがでしょうか？

### ☆春休み中・新学期初めに困ったことやつらいことがあったら・・・

① 担任や副担任の先生、教育相談の先生に相談する。(電話でもOK)

② スクールカウンセラーの先生に相談する。

まずは学校に連絡して下さい。

\* 2022年4月以降の予定は、新学期にお知らせします。

③ 「教育相談アンケート」に記入する。

新学期に担任の先生から配布されます。気になることがあったら教育相談ポストに投函して下さい。

④ 教育相談メールで相談する。 [soudan@kudamatsu-t.ysn21.jp](mailto:soudan@kudamatsu-t.ysn21.jp)

学校のメールは、尾崎先生が受け手です。

他にもこのような相談先、連絡先があります。

### 〇つながるやまぐち SNS 相談 (24時間365日受付)

- ・ 特設サイト ( <https://tsunagaru-yamaguchi.jp/> ) 掲載の二次元コードから LINE 友達登録の上、利用してください。



〇 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

〇 子どもの人権110番 0120-007-110

\* SNSによる相談 \* SNS (LINE など) で相談ができます。

- 〇 「生きづらびっと」または「よりそいチャット」
- 〇 「こころのほっとチャット」
- 〇 「あなたのいばしょ」
- 〇 「10代20代の女の子専用LINE」

(厚生労働省HPより)

