



令和8年7月23日
氷見市立北部中学校
教育相談だより No.4

【有意義な夏休みに！】

1学期中、すべてが楽しいことばかりではなく、悩んだり不安を感じたり、辛いこともあったと思います。緊張が続き、ストレスがたまってきたなど感じている人は、心身ともにリフレッシュできる夏休みにしてください。

脳科学の研究によると、人は「楽しかった出来事」よりも「辛かった出来事」のほうを鮮明に覚えているそうです。「楽しかった出来事」は、危険なことではないので、脳は細かな部分まで情報を記憶せずに、ふわっとした記憶になるそうです。

一方で、「辛かった出来事」は、次に同じことを経験しないように、脳が詳細について情報を記憶するため鮮明な記憶として残ることが多いようです。



【辛かった記憶が蘇ってきたとき、どうすればよいのでしょうか？】

一人で思い詰めると、悪い方へ悪い方へと思考は暴走しがちになるので、誰かに自分の気持ちや苦しさを伝えることが大切です。それによって自分自身を客観的に見つめ直すことができ、悩みの解決や軽減につながるようです。

※「辛かった記憶」が、年を重ねるとともに「よい思い出」に変わったり、「頑張る原動力」になったりすることも少なくありません。いろいろな経験を、プラス思考で受け止めていけるようになりたいですね。相談相手が必要なら、学校にはたくさんの先生、スクールカウンセラーがいます。一人で思い詰めずに、気軽に声をかけてください。一緒に考えていきましょう。



夏休み中に困ったことがあれば、学校か各種相談窓口へ相談してみましょう。

【県内の主な相談窓口】

相談窓口	相談内容	電話番号	時間
警察	あらゆる危険	110	24 時間
消防署	火事・救急車	119	
24 時間いじめ相談電話	いじめ 等	076-444-6320	
24 時間子供 SOS ダイアル	助けてほしいこと	0120-0-78310	
こころの電話	悩みごと 等	076-428-0606 0570-074-333	平日日中 夜間休日
児童相談所全国共通ダイヤル		189	24 時間
チャイルドライン		0120-99-7777	16 時～21 時
こどもの人権 SOS ミニレター		（「ミニレター」配布済み）	

※ 9月 SC・SSW勤務日（8月の勤務はありません。）

SC・SSW	9月	時間
二上SC	4(金) 11(金) 18(金)	12:40～16:40
櫻井SSW	7(月) 14(月) 28(月)	12:40～16:40
坂井SSW	3(木) 9(水) 17(木) 24(木)	13:00～15:00
飯田SSW	7(月) 14(月)	13:00～16:00
加納SSW	(9月の勤務日は、2学期始めに連絡します。)	9:30～11:30