

相談室だより

R8　夏休み号
氷見市立西條中学校
教育相談係

【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した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と感じている人は、心身ともにリフレッシュできる夏休みにしてください。

夏休みを有意義なものにするためには、目標や計画を立てて、規則正しい生活を送ることが大切です。そして、規則正しい生活を続けていくためには家族の協力も必要です。家族としっかりとコミュニケーションをとり、規則正しい生活ができているかどうかを振り返りながら過ごしましょう。

２学期、元気にスタートが切れることを楽しみにしています。

【心のＳＯＳに気付いて話そう】

私たちは毎日、いろいろな気持ちを感じながら生活しています。「イライラするときがある」「自分の失敗や周りの人のことが気になる」「勉強や進路のことで不安になる」「人間関係のことでがまんしている」と感じている人もいるのではないかと思います。しかし、私たちは、考え、学び、悩み、成功や失敗を繰り返しながら進んでいきます。したがって、自分だけが友達より不安や悩みを多く抱えているということではないと言えるでしょう。まずは、**「心のＳＯＳに気付く」**ことが大切です。心のＳＯＳが続くと、「心が苦しくなったり、心の視野が狭くなったりする」ことがあります。心のＳＯＳに気付いたら、信頼できる誰かに話してみましょう。悩みや不安におかしなものはひとつもなく、人によって感じ方は様々です。感じ方や考え方が違うからこそ、話すことが必要なのです。



【友達の心のＳＯＳを聞いたら、信頼できる大人につなげよう】

友達から、心のＳＯＳについて話を聞いたらどうすればいいでしょう。悩んでいる友達から「誰にも言わないでほしい」と言われたらどうしますか。「友達を裏切りたくない」でも、「友達を助けたい」という思いに悩むかもしれません。もちろん、ちょっとした失敗なら、秘密にしてもいいかもしれません。けれど、命に関わるかもしれないことは、「誰にも言わないで」と頼まれても、「あなたのことが大切だから」と伝えて一緒に信頼できる大人に相談しましょう。

合い言葉は〔　きょうしつ　〕です。

〔　きづいて　よりそい　うけとめて　しんらいできる複数の大人にも　つなげよう　〕

困ったときは、周りの信頼できる大人や友達に相談（SOS）をしてみましょう。一人で考えるより、きっとよい解決策が早く見つかることでしょう。

【相談（SOS）したいけど、相談できないのは・・・】



- □　相談したら、周りの人に迷惑がかかる
- □　相談しても、どうせ解決しない
- □　自分のような者が、周りの人に相談するわけにいかない
- □　周りの人に助けを求めるのは、弱い人のすることだ
- □　自分の悩みは、決して誰にもわかってもらえない
- □　相談の仕方がわからないから、誰にも助けを求めない　など

『何かをするより、何もしないことのほうがつらい（ジョージ･ハーバード）』

本来の悩みや不安ではなく、「相談しようか、どうしようか」ということが悩みになっていませんか？

周りの人に助けを求めることは、勇気が必要かもしれませんが、自分の気持ちを聞いてくれる人、助けてくれる人が必ずいます。一歩踏み出してみましょう。

もし、「周りに相談できる人がいない」と思うなら、電話やＬＩＮＥで相談できるところもあります。秘密を守って一緒に考えてくれます。別紙「困ったときの相談窓口」を参考にして下さい。