

# 教育相談通信 7月号



## HEART to HEART



発行：渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係  
発行日：令和4年7月5日（文責：宮下知英子）

期末テストお疲れ様でした。ほっと一息ついていませんか。夏休み前までの約3週間、一学期のまとめをして過ごしましょう。今年は梅雨明けが例年より早く、暑い日が続きますね。休めるときはゆっくり休んで、体調を崩さないように気をつけましょうね!!



### 「ちょっと話を聞いて下さい」 SOSを出せるスキルがあるといいですね♪

生徒と話をしていると、SOSを出すのが上手な人と、SOSを出すのが苦手な人がいるなあと思います。誰かに話を聞いてもらおうと、困っていることや不安に思っていることが、解決しなくても、気持ちがグッと楽になります。これは大人も一緒です。

これからの人生、誰でも嫌なこと、困ること、不安なことはたびたびあるでしょう。そんな時、話ができる相手を見つけて、SOSを出していければ、なんとか乗り越えていけるはず。SOSを出すことは、恥ずかしいことではありません。モヤモヤすることがあったら、家族や先生、友達やSCさん・・・話しやすい人を見つけて話してみましょう。時には、裏面にある相談窓口を利用してよいでしょう。「SOSを出せるスキル」大切です♪

そして、一つ気になることがあります。世の中全体的に、SNSなど個人の交流サイト等にSOSを発信する人が多いことです。SOSを出すときの相手を選ぶことも「SOSを出せるスキル」に含まれます。周囲の人にSOSを出しにくい場合は、裏面にある安全・安心な相談窓口を利用することをおすすめします♪

### ヤングケアラーについて

「ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものこと。」時には、学校生活に支障をきたしてしまう子どももいます。学校生活アンケートでも、「ヤングケアラー」に関する質問をしました。「あれ?」と思ったら、私たちに話してください。



(厚生労働省 HP) <https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>



### スクールカウンセラー来校日

7月5日(火)・12日(火)・19日(火) カウンセリングは予約制です!!