

教育相談だより 9月号



その悩み 一人で抱えず 誰かに聞いてもらいませんか？



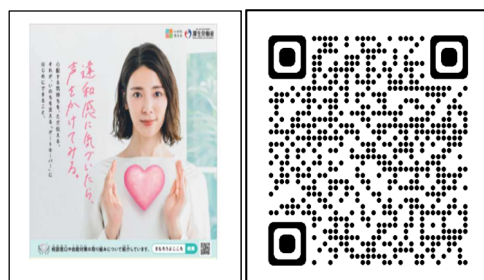
夏休みが終わってひと月近くが過ぎ、前期の期末試験になりました。学校での活動が進んでいくにつれて、生徒の皆さん自身の学習や、進路や将来への不安や友達との関係など、新たな心配や悩みが生じ、強いストレスを感じる場面が増えることがあります。大きなストレスがかかることは、誰にでも起こりうるのですが、皆さんのような思春期と呼ばれる成長が著しい年代では、より不安定になりやすいと言われています。

夏季休業前に皆さんに回答していただいたアンケートでも、「生きているのがつらいと思う」と答えた人は18%いました。また、「悩みや心配ごとがある」と答えた人が全体の36%いて、一番多かった悩みは、「自分自身のこと」で52%と半数を占めていました。

自分だけでは解決できない問題があり、「誰かに助けてほしい」と思うこともあるかも知れません。そんな時は、一人で悩まず、身近にいる信頼できる大人に相談しましょう。

自分の悩みを話すということはとても勇気がいることです。

ですが考えてみてください。皆さんは、自分で心配事を解決しようと努力を続けてきた、そして現在も戦いを継続している勇者なのです。だから、もう一歩だけ勇気を出して話してみましょう。苦しい時には助けを求めてください。どうか SOS を出すのをためらわないでください。



*相談窓口や自殺対策について、厚生労働省のウェブページも参考にご覧ください

スクールカウンセラーの面談を希望する人は、担任か教育相談担当にご連絡ください

保護者の皆さまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、毎年9月は、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。気になることやお困りのこと等ありましたら学校にご連絡ください。

出典：保護者や学校関係者に向けた自殺予防に係る文部科学大臣のメッセージ

令和3年度「自殺予防週間」広報ポスター

山梨県教育委員会 令和3年8月25日付け 令和3年度「自殺予防週間」の実施について（通知）

山梨県精神保健福祉センター 相談窓口リーフレット「気づいて！ こころといのちの SOS サイン」

甲府工業高校定時制 教育相談担当 日下部

TEL 055-252-4896 FAX 055-251-3415