

桐商定時制 教育相談だより

2021.12.24

本日で2学期が終了し、約3週間の冬休みに入ります。厳しい寒さや生活リズムの変化により、体調を崩しやすい時期でもありますので、自分自身の心身の健康に気を配りながら生活してほしいと思います。

さて、本校スクールカウンセラーの丸岡先生から定時制のみなさんのことを想った心温まるメッセージを頂戴しました。メッセージの後半には、みなさんが悩んだとき、話を聞いてもらいたいときに活用できるSNS相談窓口が紹介されています。活用してみてください。

第3学期の始業式、元気な表情のみなさんに会えることを願っています！



こころの相談室 丸岡先生からのメッセージ

2学期も終わりですね。みなさんにとって、冬休みは楽しみですか？コロナがだいぶ落ち着いてきたかなと思っていたら、変異株が出てきて、いつになったら終息するのだろうとまだまだ不安は尽きませんね。それでも、様々なメディアを通して、クリスマスや年末年始の前に多くの人々が楽しそうに過ごしている様子が目につくようになってきました。

そんな時、「自分はそうでもないな。」なんて思うと、自分だけが取り残されたような気持ちになってしまうものです。家族や友だちと一緒にいても、満たされないような思いを抱えてしまうこともあると思

います。そんな時は、その思いをどうか一人で抱え込まずに誰かに話してください。一人に話してみても、聞いてもらえないと思っても、また別の誰かに話してみようとしてください。あきらめないでください。きっと誰かがあなたの思いを受けとめてくれます。同じ思いをしていない人にわかるわけがないと思わないでください。必ずわかろうとして聞いてくれる人はいます。

私もみなさんの思いを受けとめたいと思っています。でも、これから始まる冬休みの間は私もお休みです。「誰かと話したいのに、どうしたらいいの？」と思うこともあると思います。そこで、みなさんにとって身近なSNS相談を受けている団体を紹介しておきます。

3学期にまたみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。良い年をお迎えください。



↓ SNS相談窓口 ↓

- ① NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア
- ② NPO法人 あなたのいばしょ チャット相談
- ③ NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク
- ④ NPO法人 BONDプロジェクト 10代20代の女性のためのLINE相談
- ⑤ NPO法人 チャイルドライン支援センター 18歳以下の子どもチャット相談