

宮城県工業高等学校カウンセラー便り第2号 (平成30年12月発行)

# はあと・かふえ

スクールカウンセラー(臨床心理士) たきさわしんや 滝沢晋也

みなさん、こんにちは。朝晩だけでなく日中も寒さが厳しい日が続き、冬らしい季節になってきました。寒さで体調を崩しやすい季節でもあり、体調がすぐれないと気持ちも暗くなる…という人もいるかもしれません。これは本当で、こころと体の調子は繋がっていて、片方がすぐれないともう片方も、ということは珍しくありません。別の見方をすると、生活リズムを整えて十分な休養を取るなどして体の調子を整えると、こころの調子も落ち着きやすい、ということでもあります。

また、予防も効果的です。意識して気分転換の時間をもつ、一つの見方に囚われ過ぎずに考え方を変えてみる、頭でごちゃごちゃ考え過ぎたり、気持ちがモヤモヤしたりする時は、体調に出る前に誰か安心して話せそうな人に相談してみるなど、ちょっとした工夫で困難な場面でも乗り切る力が湧いてくることもあります。

スクールカウンセラーとの相談も出来ます。相談では、みなさんの代わりに答えを出してあげたり苦しさを取り除いてあげたりすることは出来ませんが、みなさんが感じたり考えたりしていることを受け止めつつ、どうやったらみなさん自身が苦しさを自分で抱えていけるくらいの大きさに来るのか、どう変わったら今よりも楽に生きていくことが出来るのかを一緒に探していくことをしています。状況がすぐに劇的に変わらなかったとしても、自分が抱えていることを言葉にして話す、誰かに聞いてもらうだけでも少しこころが軽くなるという人もいます。

下にカウンセラー来校日とカウンセリングの申し込み方法を載せておきますので、ぜひ活用してください。学校、家庭、バイト、進路、恋愛、人間関係 etc...どんな内容の相談でもかまいません。

## カウンセラー来校日

12月/19日(水)  
1月/16日(水)  
2月/15日(金)、27日(水)  
3月/15日(金)

## カウンセリングの申し込み方法

- ① 家庭科の尾形先生をはじめとする教育相談部の先生を通して予約する。
- ② 担任の先生や部活動顧問、養護教諭など、お話ししやすい先生を通して予約する。
- ③ カウンセラー来校日にカウンセラーに直接予約する。(基本的に相談室にいます。)

**場所は2階の教育相談室2で、  
時間は9:40~17:00までになります。**

## 保護者の皆様へ

宮城県工業高等学校では保護者の皆様の相談も受け付けております。カウンセリングは保護者の皆様と一緒にお子様の心の成長・発達を支援していく場であると考えております。お子様のことであれば、どのようなことでもかまいませんので、どうぞご相談ください。申し込み方法につきましては、生徒と共通の他、お電話で予約を取ることも可能です。(学校代表電話 022-221-5656)

※裏面に外部の相談機関の連絡先を載せております

◆チャイルドラインみやぎ

「チャイルドライン」って？

18歳までの子どもがかける、  
子ども専用電話です。

困っているとき 悲しいとき 嬉しいとき なんとなく誰かと話したいとき



**0120-99-7777**

- 毎週月～土曜日 午後4時～午後9時
- 電話代はかかりません。携帯・PHSもOK！

電話による相談窓口も開設されています。

- ・身近な人には話しにくい…
- ・人と対面で話すのは緊張する…

といったときには、電話相談が力になってくれるかもしれません。

◆仙台いのちの電話

年中無休 24時間受付

**022(718)4343**

ナ やむヒトハ いのちの電話でシミジミと

- ・24時間いつでもかけられます。
- ・お名前を名のるひつようはありません。
- ・相談内容の秘密は必ず守ります。
- ・特定の宗教や思想・政党とは関わりありません。
- ・電話相談員は2年間の研修を修了し、認定された人たちです。

◆24時間子供SOSダイヤル

通話料無料になりました

なやみいおう

**24時間子供SOSダイヤル** ☎0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

<p>児童虐待かもと思ったら ☎189番 (児童相談所全国共通ダイヤル)</p>	<p>子どもの人権110番 ☎0120-007-110 (通話料無料、法務局職員または 人権擁護委員による相談窓口)</p>	<p>各都道府県警察本部に よる少年相談窓口 (右のQRコードから近くの 窓口を調べられます)</p> 
--	--	---

内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省

◆仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）

こころの悩みについての相談

◆来所相談

ご本人やご家族のこころの悩みについて、心理士、保健師、精神保健福祉士などが相談をお受けしています。  
(仙台市内にお住まいの方が対象。予約制。)

申し込み電話：022-265-2191  
(平日8時30分～17時)

◆電話相談

こころの悩みについて、電話で相談をお受けしています。匿名で相談できます。

はあとライン：022-265-2229  
(平日10～12時、13時～16時)  
毎週金曜日10～12時は精神科医が対応します。

ナイトライン：022-217-2279  
(18時～22時 年中無休)

