心のほけんだより

2023年6月5日発行 No.3 天王寺川中学校 保健室

困ったり、悩(なや)んだりしたときは、SOS！

こんな人はいませんか？

自分には才能がない・・・
思うような点数がとれない。

仲間はずれにされているかも。
仲の良い友達がいない・・・

自分の居場所がない・・・
生きているのがつらい・・

困ったこと、悲しいこと、つらいことがある人、
悩(なや)みを抱(かか)えている人は、勇気を出して誰(だれ)かに相談しよう。

・相談は、家族や担任の先生、養護教諭(ようごきょうゆ)（保健室の先生）、スクールカウンセラーなど、実際に会って話ができる人がおすすめです。

・SNSなどで知り合った人への相談はおすすめしません。

スクールカウンセラーに相談するには、予約が必要です。天王寺川中学校の先生に伝えてくれたら、予約を取ります。

・他にも、次のような無料の電話相談やメール相談があります。

＊伊丹市立総合教育センター（電話相談）
072−772−6171（平日9:00~18:00 土曜9:00~17:00）

＊伊丹市立少年愛護センター（電話相談）
072−770−8742（平日10:00~19:00 土曜13:00~17:00）

＊チャイルドライン（毎日16:00~21:00）
0120−99−7777

＊文部科学省 24時間子ども SOS ダイヤル
0120−0−78310

＊ひょうごっ子悩(なや)み相談センター
0120−0−78310

＊ひょうごっ子 SNS悩(なや)み相談
https://pref-hyogo.school-sign.jp/

＊国立成育医療研究センター「こころ×子どもメール相談」
kodomo-liaison@ncchd.go.jp

人に相談することで

自分の考えていることが整理できる。

気持ちがホッとしたり、スッキリして心が軽くなる。

自分の悩(なや)みを話すには勇気が必要です。少しだけ勇気を出して相談してみましょう。