

# 4

## 悩んだときには

一人で悩まないで

### 「悩み」は誰にでもあるもの

勉強や委員会活動、部活動などは、毎日こつこつと継続してやっていくことが大切になります。その毎日の学校生活を送っていくと、誰にでも不安なことや心配なことはできます。7年生になり生活が変わることで、今まではなかった新しい悩みが出てくるかもしれません。誰にでも必ず「悩み」はあります。悩みがあるということは決して恥ずかしいことではありません。

### 「一人で悩むことはないよ」

「悩み」は一人で抱えていても、なかなか解決しません。「解決する糸口を見つける」には、人に相談するのが一番です。「悩み」は、打ち明けるだけでも気持ちが楽になります。誰かに話すことで「悩み」の中身を整理し、「悩み」を解決した人の体験を聞いて解決していけるようになれば、自らの自信にもなります。

### 「つらいことがあったら、早めに相談しよう」

中学生になることで、小学生のときには話したことがなかった生徒やほかの小学校から入学してきた生徒と関わる機会が増えると、人間関係に悩むことがあるかもしれません。些細な出来事をきっかけにいじめに発展することもあります。つらいことや苦しいこと、心配なことがあったならば、我慢せず、家族や周りの大人に相談し、助けを求めてください。学校の先生にまずは相談してみましよう。経験豊富な校長先生や副校長先生にも相談することができます。担任の先生、教科の先生、養護の先生や部活動の顧問の先生もいます。先生に相談しづらいとき、学校にはスクールカウンセラーという相談のプロもいます。話しにくいときには目安箱も学校に設置されていますので、自分の気持ちを伝えてください。

### 相談窓口

いじめ、不登校 など 学校教育に関する 相談は…	●品川学校支援チーム HEARTS	☎03-5740-8225	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	●品川区教育総合支援センター (教育相談室)	☎03-3490-2006	月～土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	●こころのフリーダイヤル	☎0120-552-777	月～土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	●東京都教育相談センター	☎0120-53-8288	通年 24時間受付
子どもや その家庭に関する 相談は…	●品川区子ども家庭支援センター	☎03-6421-5236	月～土 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	●品川区子育て支援センター	☎03-5749-1032	月～土 9:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)
	●東京都品川児童相談所	☎03-3474-5442	月～金 9:00～17:00
人権に関する 相談は…	●子どもの人権110番 <a href="https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html">https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html</a>	☎0120-007-110	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) 24時間受付 メール相談
非行、暴力行為 などの相談は…	●大森少年センター ※品川区内の各警察署の少年係でも行っています。	☎03-3763-0012	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

## スクールカウンセラーとは

人には相談しにくい「悩み」や「心配ごと」があるとき、臨床心理士など資格を持ったスクールカウンセラーが、優しく相談にのってくれます。そこで話したことは、親や先生、そのほか誰にも話さないで秘密は守られます。

週に1回程度学校に来ていますので、相談してみましょう。

## スクールカウンセラーから一言



みなさん、こんにちは。  
 スクールカウンセラーは、みなさんが学校で安心して楽しく過ごせるように協力します。話をしたいことがあれば、遠慮なく声をかけてください。話してみると気持ちがスッキリしますよ。

### Q カウンセリングルームとは、どんなところですか。

**A** カウンセリングルームとは、学校によっては教育相談室など呼び名が違いますが、**カウンセラーの先生が、みなさんの心配ごとや悩みを聞いてくれるところです。** 気持ちもよもやする時や、また、話をしたくない時でも気持ちを受け入れてくれます。ぜひ気軽に相談にいらしてみてください。(予約制の場合もあります)

7年生では、スクールカウンセラーによる全員面接も行っています。

### Q クラスで仲間はずれにされて、どうすればいいかわからない。

**A** クラス担任の先生に相談するのが一番ですが、**親や友達にも相談しづらいと思った時にはカウンセラーの先生に相談してください。** いろいろなことをアドバイスしてくれます。解決にはまず相談です。たくさんある相談場所のひとつとして話しにいきましょう。

### Q いろいろなことがあって、学校へ行きたくない。どうしたらいいですか。

**A** 学校には担任の先生だけでなく、教科の先生、部活の顧問の先生、養護の先生、カウンセラーの先生など相談できる大人がいます。**誰に相談しようか迷っているときは、HEARTS<sup>ハーツ</sup> という品川区の相談窓口もあります。** またそのほかにも左のページや下にあるように相談できる所がたくさんあります。すぐに相談してみましょう。

悩んでいること、困ったことがあるとき、家族や学校の先生に話してみましょう。

周りの大人に話がしづらいときは、名前を言わなくても話を聞いてくれるところ、相談できるところもあります。

#### ヤング・テレホン・コーナー

☎03-3580-4970

(毎日・24時間つながります)



#### チャイルドライン

☎0120-99-7777

(毎日・午後4時～午後9時  
 ・無料通話で話せます)



#### 相談ほっとLINE@東京

(午前9時～午後9時)

\*土・日・祝は午後5時まで

