

相談室だより

～生徒のみなさんへ～

令和2年10月6日
栃木県立鹿沼東高等学校
スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子
(公認心理師・臨床心理士)

だれにでも心がつらいときがあるから

ひとりで抱え込まないで信頼できる人に相談しよう

困っている友達によりそって話を聞こう

そして信頼できる大人につなげよう

10月に入って過ごしやすい天候になりました。生徒のみなさんも暑さから解放されて、ほっとしたのではないかと思います。

同時に、いつもと違う状況の中で今まで頑張ってきた疲れが出てくるころかもしれません。

高校生が普通に感じる勉強や人間関係の悩みに加え、コロナウイルス感染症の流行による先の見えない状況・・・このような状況の中では、心がつらくなることもあっても不思議ではありません。

心がつらく感じる時は、ひとりで抱え込まないで信頼できる大人に相談しましょう。もし最初の人にうまく受け止めてもらえなかったら、あと二人別の大人に話してみましよう。「今までどんな大人もだめだった」と思う人も、大人に話すことにもう少しチャレンジしてもらえないでしょうか。心がつらいときは助けを求めていいのです。

もしかしたら、人によっては、相談するなら親や先生より友達のほうがいいと思うかもしれません。みなさんの中にも、友達に相談したり、反対に、友達から相談された人もいると思います。

もし、友達から悩み事の相談を受けたら、「**き・よ・う・し・つ**」という言葉
を思い出してください。

「**き・よ・う・し・つ**」とは・・・

(続く)

き・よ・う・し・つ . . . 心が辛い友達を手助けするための合言葉

き . . . 気づいて . . . 「どうしたの?」「何か心配なことがあるの?」
よ . . . よりそい . . . 「元気がないから気になっていたよ」
う . . . うけとめて . . . 「そうか . . .」「それはつらいよね」
し . . . 信頼できる大人に . . . 「だれか話せそうな人に話してみては?」
つ . . . つなげよう . . . 「一緒に相談に行こうよ」

もしかしたら、あなたに相談した友達は、「誰にも言わないで」と頼むかもしれません。もし、つらい悩み事だったら、ぜひ「き・よ・う・し・つ」という言葉を思い出して、友達が相談に行けるように手助けしてあげてほしいと思います。学校の相談室もぜひ使ってみてください。

**学校が休みのときや、身近に相談できる人がいないときの相談先はこちら↓です。
ひとりで悩まず、連絡してみましよう!**

★生きづらびっと

無料通信アプリ LINE で毎日午後 5~10 時 30 分に相談受付
LINE アカウント@yorisoi-chat で友達登録

★栃木いのちの電話 (24 時間対応)

028-643-7830

*メールでの相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp>



★24 時間子供 SOS ダイアル

0120-0-78310

*メールでの相談 [ホットほっとメール相談](#)

★チャイルドラインとちぎ (16 時~21 時)

0120-99-7777

☆☆☆「SNS 相談@とちぎ2020」のカードを持っている人は
そちらの QR コードをスマートフォンで読み取って相談して
みてください。令和 2 年度の相談時間は、毎週日曜の 17 時
から 22 時 (受付は 21 時 30 分まで) です。令和 3 年 1 月
7 日から 1 月 11 日までは同じ時間に毎日受付の予定です。