



教育相談だより

令和3年8月30日発行 <第3号>



体もココロも暑さに負けていませんか？

今年は雨も多く蒸し暑い夏休みでしたね。コロナでどこにも行けず1日中クーラーの部屋にいることも多かったのではないのでしょうか。約1ヵ月も休みが続くと、学校に行きたくないなあと思ってしまう人がほとんどだと思います。そんな中での緊急事態宣言…。行事や大会の中止、終わりの見えないマスク生活…。本当に憂鬱になってしまいますよね。

しかし、ここでうまく気持ちを切り替えないとこのままズルズルとだるいままになってしまいます。憂鬱な気持ちを振り切るためには、自分にご褒美をあげたり、憂鬱な気持ちを誰かに話したり、思い切って断捨離を試みたり、何らかの形で自分から動くことが必要です。嫌だなあと思う気持ちは身体を縛り付ける力が強いので最初はなかなか踏み出せないかもしれませんが、ここで何かしらの行動に移せると意外とスッキリするかもしれませんよ☆どうしても切り替えがうまくいかない人は、スクールカウンセラーの城田先生に話を聞いてもらうのもいいかもしれません。

★「友達と会うのが気まずい…」「誰にも知られたくない…」という悩みがある人は、こんな相談方法もあります★

ぐんま高校生オンライン相談 2021

・5/28(金)～3/13(日)の毎週日曜日【相談受付時間:18～21時】

5/28(金)～6/4(金)

8/22(日)～9/2(木)

1/6(水)～1/10(日)

の期間は毎日相談可



・詳細は、皆さんに配布した周知カードを御覧ください。

LINEで、右の二次元バーコードを読み取るか、
<https://lin.ee/byAklxi>にアクセスして、友達登録をすると相談できます。



インターネット上の誹謗中傷相談窓口 SNS等のインターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等で悩んでいる人

・相談フォーム
(24時間受付)



・メール相談 (24時間受付)
netsoudan@pref.gunma.lg.jp

本文に「氏名」「年齢」「お住まい市町村」「電話番号」「相談内容」を御記入ください。

・電話相談 027-897-2953
月～金曜日の9時～16時
(祝日、年末年始を除く)

スクールカウンセラーとの面談を希望するときは、教育相談係または担任の先生に申込み用紙を提出するか、直接面談希望の旨を伝えてください。年間を通していつでも受け付けています。いつでもどうぞ◎

※場合によってはオンラインでの面談になることもあります。

キリトリ

スクールカウンセリング希望用紙

希望日: 月 日(木) 希望時間:(昼休み・放課後・それ以外)

相談内容:(友達のこと・部活のこと・家族のこと・勉強や進路のこと・それ以外)

相談希望者: 年 組 番 氏名