



スクールソーシャルワーカーだより No. 7

《ひとりで抱えないで 相談してみませんか?》

学校生活では、勉強・部活・友人関係・家庭のことなど、いろんな変化がある時期です。もし、つらい気持ちをひとりで抱えているなら、だれかに話してみませんか。

ひとりでがまんしなくていいサインです！

このサインは「あなたが困ったときに、相談して大丈夫」という合図です。悩みや不安をひとりで抱え込まず、専門の先生や信頼できる大人に話すきっかけとして使ってください。話すことで状況が整理され、支援につながる可能性があります。

- 朝、学校に行くのがしんどい
- 友だち関係で疲れてしまう
- 家で落ち着かない
- 気分が落ち込む日が続く
- 自分を責めてしまう
- 食欲がない、眠れない
- 「消えたい」と思うことがある

あなたの SOS を、わたしたちは大切に受け止めます。

だれに相談するの？

久都内養護教諭、河本教育相談担当、鈴木教諭、村本教諭、仲谷教諭、山垣内校長、池田教頭、中脇スクールカウンセラー、春田スクールソーシャルワーカー
相談してくれたあなたの気持ちを丁寧に受け止め、困りごとや不安と一緒に整理したうえで、必要な支援につなげていきます。学校内の教職員や専門スタッフだけでなく、家庭や関係機関とも連携しながら、あなたが安全で安心できる学校生活を送れるよう支援を進めます。

ひとりで抱えこまず、困ったときは遠慮なく相談してください。話してくれた内容は、あなたのプライバシーを大切に守り、慎重に扱います。

SSW からのメッセージ

苦しいときに相談することは、弱さではなく「生きる力」です。

あなたの未来をいっしょに支えたい。

いつでも声をかけてください。You are not alone. (あなたは一人ではありません)

気持ちを受け止めてくれる場所は、学校の外にもあります！

学校の外にも、あなたの気持ちを受け止めてくれる相談先があります。電話・SNS・地域の専門窓口など、自分に合う方法を選べます。

困ったときは一人で抱えず、安心して相談できる場所につながってください。

【電話相談】

相 談 窓 口



相談窓口	電話番号	相談時間
24時間子供 SOS ダイヤル (全国)	0120-0-78310	毎日 24時間
いじめダイヤル24 (広島県)	082-420-1313	毎日 24時間
広島県こころの悩み相談	080-1577-4774	月・火・木・金 9時～12時 13時～16時
こころの電話 (広島県)	080-8230-6037	水・土 9時～12時 13時～16時30分
思春期こころの電話相談 (広島県)	082-256-0007	月～金 10時～16時
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16時～21時
広島いのちの電話	082-221-4343	毎日 24時間
ヤングテレホン広島 (広島県警)	082-228-3993	毎日 24時間
子どもの人権110番 (広島法務局)	0120-007-110	月～金 8時30分～17時15分
こどもでんわそうだん (広島弁護士会)	090-5262-0874	月～金 16時～19時
エソール広島LGBT相談	082-207-3130	土 10時～16時

【LINE・チャット相談】

こころのLINE 相談 (広島県) 火・木・土・日 17時～22時 	生きづらびっと 毎日 8時～ 22時30分 	特定非営利活動法人 BOND プロジェクト 月水木金土 10時～22時 10代・20代の 女性のため 
あなたのいばしょチャット相談 24時間365日 誰でも無料・匿名 	こころのほっとチャット 東京メンタルヘルス・スクエア 毎日 7:00～23:50 	