

教育相談便い ～夏休み突入号～

“You are what you eat”



「あなたはあなたの食べたものでできている」という意味です。

では、あなたの**こころ**は何でできているんでしょう???

こころは**ことば**を食べて生きていっています。

これまでどんな言葉を食べてきましたか？ 今のあなたは、どんな言葉を食べていますか？

ことばを変えると、こころの食習慣が変わる！！

過去も今も未来もことばで変えられる！！・・・という内容の本の紹介です(^0^)

否定語はこころのブレーキ！ 接続詞はマイナス思考のサインだそうです！

もっと詳しく知りたい人は読谷高校図書館へ！ 『口ぐせで人生は決まる』中島輝



いよいよ、夏休みに突入です！例年より期間も長く、いろいろな事に挑戦できる夏になりそうですね。

夏休み期間中に困ったことがあれば、担任、教育相談係、養護教諭、顧問などの先生方に相談してください。

👉下記のInstagram、電話、メール、Twitterなどの相談窓口も利用できます。

相談窓口の紹介

【学校内での相談】 ※ 生徒だけでなく、保護者からの相談も受け付けています

- ・随時：教育相談係/特別支援教育コーディネーター 新島知佳（社会：地理歴史）
- ・スクールカウンセラー小野文子（臨床心理士・認定心理士）、就学継続支援員 吉田順子（公認心理師・社会福祉士・精神保健福祉士）、就学継続支援員 比嘉ゆか（公認心理師）との面談も日程が合えばできます。お問い合わせください。

※スクールカウンセラー・就学継続支援員と面談を希望する場合は、担任または相談係（新島）まで連絡ください。

学校への電話（956-2157）や Teams チャットでの連絡の場合は、相談係の新島へお願いします。

【学校外での相談窓口】 ※名前を言わなくて良いもの（匿名）もあります！

○ 24 時間子供 SOS ダイアル 0120-0-78310（なやみいおう）

子供たちが全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他の SOS をより簡単に相談することができるよう、全都道府県及び指定都市教育委員会で実施。原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続。



○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）

24 時間 365 日、年齢や性別を問わず、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口。最短 5 秒で国内外にいる「いばしょ相談員」が相談に応じます。Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok あり。



○よりそいホットライン（24 時間対応） 0120-279-338（つなぐ ささえる）
電話、FAX、チャットや SNS による相談に対応。（一社）社会的包摂サポートセンター



○チャイルドライン 0120-99-7777（16：00～21：00（12/29～1/3 除く））

チャイルドラインは、18 歳までの子どものための相談先です。かかえている思いを誰かに話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめます。あなたの思いを大切にしながら、どうしたらいいかを一緒に考えていきます。名前や連絡先や学校名は、言わなくてかまいません。チャットしたり、つぶやいたり出来ます。みんなのつぶやきも見られます。スマホにアプリをダウンロードし、ネットで見えたりはなすことができます。



○子どもの人権110番 0120-007-110（平日 8：30～17：15）

「いじめ」にあって学校に行きたくない、家庭のこと、部活動で暴言・暴力を受けているなど。
「こんなことで困まっている人ひとがいる」という相談でもいいです。LINE相談もあります。
子ども人権110番のホームページにあるQRコードで友だち追加してください。



○生きづらびっと

生きづらびっとは、厚生労働省補助事業として、「NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク」が、様々な分野の専門家や全国の地域拠点と連携して行う「生きることの包括的な支援」です。誰にも相談できない悩みに。



○（女子限定）bond Project

10代20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援。
電話、メール、LINE、Facebook,Instagram,Twitter,YouTube あり。

10代20代の生きづらさを抱える
女の子のための女性による支援。

bond
Project

特定非営利活動法人 BOND プロジェクト
団体概要／定款 | プライバシー／注意事項



楽しい夏休みになりますように!