

生徒指導通信

令和8年7月8日
熊野町立熊野東中学校
生徒指導部

～ひとりで抱え込まないで。あなたの「SOS」は、未来を拓く勇気です～

1学期も終盤に差し掛かり、部活動の大会や定期試験など、全力で「やり切る力」を発揮する場面が続いています。しかし、一生懸命に取り組んでいるからこそ、心に疲れが溜まったり、誰にも言えない不安や悩みを抱えたりすることはありませんか？

「悩みがあるのは自分だけ？」「相談するのは恥ずかしいこと？」——そんなふうに思う必要はありません。今月は、自分自身の心を守り、仲間と共に支え合うための「SOSの出し方」について一緒に考えてみましょう。

1. 悩みは、あなたが成長している証拠です

ある調査によると、中学生の8割以上が、勉強や進路、友人関係などで不安や悩みを感じていると回答しています。つまり、悩みを抱えることは決して特別なことでも、恥ずかしいことでもありません。私たちの心も、体と同じように風邪をひいたり、怪我をしたりすることがあります。



・「自分はダメな人間だ」と感じる
・食欲がない、眠れないなどの体調の変化

・イライラして誰かに当たりたくなる
など

これらはすべて、あなたの心が発している「少し休んで」「助けて」という大切なサイン（心の声）なのです。

2. 相談することは、自分を大切にする「スキル」です

「ひとりで解決するのが大人だ」と思い込んでいませんか？実は、本当の「自律」とは、困ったときに適切に助けを求められることを指します。

相談することには、次のような素晴らしいメリットがあります。

○心が軽くなる

言葉にして外に出すことで、パンパンに膨らんだ心の風船をゆるめることができます。

○新しい解決策が見つかる

ひとりの「心理的視野狭窄（考えが狭まること）」から抜け出し、他の人の視点を取り入れることができます。

○自分自身を整理できる

誰かに話すプロセスで、自分の本当の気持ちに気づくことができます。「困ったときは相談しよう」と自分に許可を出すこと。それは、あなたにしかできない、自分を守るための大切な「やり切る力」の実践です。



3. 熊野東中は「チーム」であなたを守ります

先生だけでなく、多くの専門スタッフが協力して皆さんを支える「チーム学校」の体制を整えています。

○スクールカウンセラー（SC）

心の専門家です。秘密を守ってじっくりとお話を聴きます。

○スクールソーシャルワーカー（SSW）

生活環境や福祉の専門家です。学校生活を送りやすくするための環境づくりを助けます。

先生たちは、皆さんの小さな変化も見逃さないように見守っています。不安なときは、教育相談週間だけでなく、「ひとりで抱えこまないで（相談フォーム）」も活用してください。

4. いつでも頼れる相談窓口の紹介

「こんなこと相談していいのかな」ということでも大丈夫。あなたの秘密は絶対に守られます。名前を言わずに相談することもできます。自分の話しやすい方法を見つけて、利用してください。

○スマホ（LINE・チャット）で相談したいとき

「電話で話すのは緊張する」「文章のほうが伝えやすい」という人におすすめです。

・こころのライン相談@広島県

学校、友達、家でのことなど、どんな悩みでもメッセージで相談できます。

相談方法 広島県公式ホームページ（「こころのライン相談 広島県」で検索）にあるQRコードから友だち登録。

・法務局LINEじんけん相談

いじめや、嫌なことをされて傷ついているときに相談できます。

相談方法: LINEアプリの検索画面で「法務局LINEじんけん相談」と入力して友だち登録。

・生きづらびっと（SNS相談）

「消えてしまいたい」「つらくてたまらない」など、深刻な心のモヤモヤをLINEやチャットで聞いてもらえます。

相談方法 「生きづらびっと」で検索して公式LINEを友だち登録。

○24時間いつでも電話で話したいとき

夜遅い時間や休日でも、いつでも誰かが話を聞いてくれる無料の電話窓口です。

・24時間子供SOSダイヤル（電話番号：0120-078-310（通話料無料））

特 徴 24時間・365日いつでもつながります。つらくてたまらないとき、いつでもかけることができます。

・チャイルドライン（電話番号：0120-99-7777（通話料無料）時間：毎日16:00～21:00）

特 徴 聞き手は大人が交代で担当し、説教や命令をせず、あなたの「言いたいこと」をただ丁寧に聞いてくれます。

「当たり前」のその先へ。

ひとりで悩まず、手を取り合って、誰もが自分らしく輝ける
熊野東中学校を共に創っていきましょう！