

せいと
生徒のみなさんへ

そうだしつ

相談室だより

れいわ 6年3月

たかはしちゅうがっこう
高橋中学校



1、2年生のみなさん。

みなさんは、今までの中学校生活で、楽しいこと、悲しいこと、しんどいこと、うれしいこといろいろあったと思います。

今回は、春から1学年進級するみなさんにお伝えしたいことがあります。

それは、みなさんも、わたしたち大人にとっても大切なことです。

みなさんは、つらいときや、悲しいときに、誰かに相談することができますか？

誰かに「困ってる。話を聴いて」ということは、とても勇気のいることです。

でもそれは「援助希求力」といって、生きていくために必要な力です。

《援助希求力ってなに？⇒裏面に説明があります！》

今回は、お守りかわりに困った時、相談できるところを紹介しますね。

～高橋中学校スクールソーシャルワーカー細川～

はあとラインとよた

(0565)

31-7867



18歳までの子どもとその保護者の悩みについて
相談できます。

解決の糸口を一緒にさがしてくれます。

せいぼうりよくきゅうさい

性暴力救済センター なごみ

(052)835-0753

24時間365日ほっとライン

大切なところとからだを守ろう

日本赤十字社愛知医療センター内にあります。

性犯罪にあったら、警察か「なごみ」にすぐ相談
してください。



あなたの居場所チャット相談

24時間365日受付

<https://ibasyo.channel.io/home>

文部科学省ホームページより

悩みはひとりで抱えないで

信頼できるおとなや

相談できるところに電話してね

とよたしわかもの

豊田市若者サポートステーション

来所相談受付

(0565)33-1533

豊田産業文化センター1階

働くことを目標にしているけど
社会への一歩を踏み出す自信がない時に
コミュニケーション力を培ったり、働く
ことの練習などをしたりします。



うらへ

えんじょききゅうりょく
「援助希求力」とは？

くる こま たす もと ゆうき こうどう お
苦しいときや困っているときに助けを求める勇気を持ち、行動を起こせることです。

まず、苦しい自分、困っている自分に気付けることからスタートです。

いか じつ じぶん じぶん くる きづ だ
怒りやイライラが実は自分に「自分の苦しみに気付いて！」というサインを出していることもあります。

ひと あんぜん そうだん ひと わ ひと
「どんな人が安全に相談できる人なんだろう…」と分からない人もいるかもしれません。

いま そうだん きず たいけん ひと
また今まで相談したことで傷ついた体験をした人もいるかもしれません

わたし いの
(私がそうでないことを祈ります)。

あんしん そうだん ひと ひと たす ほうほう
安心して相談できる人は、人を助けるワザや方法をもっていますが、

あなたの人生の専門家ではありません。

あなたの人生のいちばんの専門家はあなたです。

あなたが今まで生きてきた中でしてきた選択を(がんばって生きてきたね)と

大切にし、あなたがこれから生きていくために同じ目線で考えてくれる人に

で あ すく おとな はな
出会うには、少なくとも3人の大人に話してみてください。



高橋中学校スクールカウンセラー 刀祢(とね)真紀子

(『赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア 自分を愛する力を取り戻す〔心理教育〕の本』

白川 美也子著 アスク・ヒューマン・ケア を参考にしています)

.....きりとりせん.....

そうだんきぼう
相談希望カード

か だい そうだんしつまえ ほけんしつとなり い
書いたら第2相談室前(保健室隣)のポストへ入れてください

年 組	氏名
相談する内容を 書ける人は 書きましょう	
相談したい人に ○をつけてくだ さい	・スクールカウンセラー ・スクールソーシャルワーカー ・その他の先生 () 先生