

＜児童生徒のみなさんへ＞

新しい学校生活での不安や悩みは いつでも気軽に相談しよう！

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。また、在校生のみなさん進級おめでとうございます。

新学期をむかえるにあたり、いつもと違う生活の中で知らず知らずのうちに心に疲れや不安を抱えてしまう人もいたかもしれません。

新しいクラスは
どんな様子だろう…



なんだか不安…
勉強も手につかないよ

* そんな時は、思い込まずにまず話してみましよう！

- 学校の先生に話してみよう！
⇒ 「ちょっとだけ話を聞いてもらえますか？」
「相談したいことがあるのですが、よいですか？」
- お家の人に話してみよう！
⇒ 「なんとなく気持ちが落ち着かないんだ…」
「最近、なんかつらいんだ…」

不安や心配な気持ちを
言葉にして伝えることは、
疲れている心の薬になります。



* でも、話せる人がいない…そんな時でも、
あなたの不安な気持ちを話せる場所があります。



聞いてもらって
よかった～

- 学校生活相談センター 0120-0-78310 (24時間対応)
✉ gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp
- 長野県子ども支援センター 0800-800-8035
(月～土 10:00～18:00)



＜学校の先生方・保護者の皆様へ＞

新学期は生活環境が変わり、様々な悩みやストレスを抱えこみがちです。また、忙しそうな大人の姿を見て、「迷惑をかけたくない」と悩みを話すことを躊躇する子どもが増える傾向にあります。

こんな時こそ、周りの大人が丁寧に子どもの顔色や声のトーンなどに注目し、笑顔で声をかけましょう。もしも、悩みやストレスが解消しない場合は、心の専門家であるスクールカウンセラーや福祉の専門家であるスクールソーシャルワーカーの活用もご検討ください。

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーへの相談申込は学校へご相談ください。

長野県教育委員会心の支援課