

悩んだり、困ったりしたときの相談は・・・

子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談

昭島市教育相談室

平日 9:00～17:00 (土日祝、年末年始を除く)

電話 042-541-4445

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

昭島市いじめ相談ホットライン《いじめ専門電話相談》

平日 9:00～17:00 (土日祝、年末年始を除く)

電話 042-543-7633

東京都いじめ相談ホットライン フリーダイヤル

24時間対応 電話 0120-53-8288

東京都教育相談センター

平日 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00 (閉庁日・年末年始を除く)

電話 03-3360-8008

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間子供SOSダイヤル (全国統一ダイヤル)

24時間対応 電話 0120-0-78310 フリーダイヤル なやみ言おう

学校、子育て等、子供に関する相談全般

東京都児童相談センター (よいこに電話相談)

平日 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00 (年末年始を除く)

電話 03-3366-4152 聴覚言語障害相談FAX 03-3366-6036

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

子供の権利擁護専門相談事業 (話してみなよー東京子供ネットー)

平日 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00 (年末年始を除く)

電話 0120-874-374 フリーダイヤル はなして みなよ

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

警視庁少年相談室 (ヤング・テレホン・コーナー)

24時間対応 月曜日から金曜日まで (8:30～17:15) は、専門の担当者 (心理職及び警察官) が対応、夜間及び土日祝日は宿直の警察官が対応

電話 03-3580-4970

子供の行動や心の発達等に関する相談

東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室

月～木 9:30～11:30、13:00～16:30 (祝、年末年始を除く)

電話 042-312-8119

心の健康に関する相談

東京都立多摩総合精神保健福祉センター (こころの電話相談)

電話 042-371-5560

平日 9:00～17:00 (土日祝、年末年始を除く)

なぜ、11月が「ふれあい月間」なの？

Q 本誌の中面に「ふれあい月間」の趣旨等を掲載しましたが、なぜ11月に実施するのか？

A 一言でいうと、11月は、どの学校でも子供たちの心が不安定になりがちな時期だからです。また、運動会や学芸会などの学校行事が続くなど、疲れがたまる時期でもあります。本校でも10月後半から、体調を崩して欠席する児童が増えたり、なんとなく元気がなかったりする児童も見受けられます。

10月24日(火) 全校朝会の校長講話(抜粋) 「弱音を吐いていいんだよ」

(前半は省略) もう一つは、「弱音を吐いていいんだよ」というお話をします。

最近、運動会の疲れが残っていたり、ずっと雨が續いていたり、気候が急に寒くなったりして、体調を崩している子が多いようです。今年度は欠席も毎日数名程度と少なかったのですが、このところ全校で10名前後になる日があります。

また、みなさんの様子を見てみると、何だか元気がなかったり、イライラしていたり、悩んでいたりと、そんな子が多くなってきたような気がします。

先週のスクールカウンセラー便り「おひるね」を読んだでしょうか？ 保護者向けのお便りですが、今月号は、自分がつらかったり、困ったりしたら、いつでも「つらい」とか、「困っている」とか、弱音を言ってもいいんだよ、という内容でした。「弱音を吐けることは、真の勇気だと思います」とも言っています。校長先生も本当にそうだと思います。

みなさんの中には、誰かに嫌なことをされても、病気で具合が悪くても、転んでケガをしても、何かつらいことや悩みがあっても、家で困ったことがあっても、弱音を吐いてはいけなくないと思っている人がいるかもしれません。もちろん、一人で頑張っても、自分の力で乗り越えることも大切です。でも、時には頑張らないことも必要です。一人では解決できないことがたくさんあります。大切なことは、まわりの誰かと一緒に解決していくことです。

ですから、困ったときは、勇気を出して弱音を吐いて下さい。スクールカウンセラーの先生が、悩んだり、つらかったりしたときは、3人の人に相談するといいとおっしゃっていました。3人に相談すれば、自分の気持ちを分かって、寄り添ってくれる人が必ずいると言えます。担任の先生はもちろん、学校にはたくさんの大人がいます。校長先生でも、スクールカウンセラーでも、お話ししやすい人を3人見つけて、話してみてください。

スクールカウンセラーへの相談方法 (SCだより4月号より再掲)

保護者

児童

□ ちょっとお話ししたいとき

⇒ 中休みやお昼休み

- ・ 直接、相談室を訪ねる。

□ ゆっくりお話ししたいとき

⇒ 予約をして相談

- ・ SCに直接声をかける。
- ・ 担任や養護の先生など
にお願いします。

相談ご希望の方は、以下のいずれかの方法で、予約をお願いします。

- 担任の先生を通して予約する。
- 副校長先生を通して予約する。
- 来校してSCに直接予約する。
- 電話でSCに予約する(学校は共用電話ですがSCまでは匿名でお繋ぎすることもできます)。
- 校長のふれあいポストを通して予約を依頼する(必ず連絡先を記載→SCから返信します)。

※ その他、学校外の相談機関も数多くあります。裏面のどこへ電話しても、相談内容に合うところを紹介してもらえますので、安心して相談して下さい。