雪中だより

令和七年　七月一日　発行
大田区立雪谷中学校
校長　柳　歓子

相談してみよう

校長　柳　歓子

なやんだり、心がつかれてしまったらどうしたらいいのかな？

まずは、いますぐにできる次のことを試してみましょう。

○好きなことに打ち込もう！
○気持ちを書いてみよう
○深呼吸しよう
○無理をしないで体をやすめよう

自分でできる方法をいくつか知っているのは大事です。

でもやっぱり一番効果があるのは…

信頼できるだれかに話すこと（相談）

相談することは、弱いことでも
はずかしいことでもないです。
こんなこと話していいかな、
とためらわないで！

悩みがあるとき、皆さんは誰に相談しますか？文部科学省や民間の教育研究機関の調査によると、中学生の相談相手は、「保護者」「きょうだい」「友達」「先生」など、様々です。

また、近年ではＳＮＳの発達により、WEB上で気軽に専門家に相談することもできます。

大田区から貸与されている学習者用タブレット端末でGoogle Chromeを立ち上げた時に開くWEBページ「大田区こども『こころとからだの相談』」には、悩みを持つこどもへのメッセージに加えて、

・「心の輪メール」（大田区の相談メール）
・「相談ほっとＬＩＮＥ@東京」
・「東京都こころといのちのホットライン」
・「東京都いじめ相談ホットライン」
・「東京都　Tokyo LGBT 相談」
・「若者サポートセンター　フラットおおた」

（十五歳頃から三十九歳対象の相談窓口）

へのリンクがあります。個人のスマートフォンやＰＣからもページ名を検索することでアクセスできます。

また、雪谷中学校のＨＰ（「配布文書」タブ内）にも「外部相談機関の案内」を掲載しています。

大田区こども「こころとからだの相談」より

悩みを相談することは、とても勇気がいる場合もあります。自分が中学生だった頃を思い出してみると、「こんなことを相談するとあきれられるのではないか」とか、「相談してもわかってもらえないかもしれない」「相談してもどうにもならない」などと悩んでしまい、なかなか相談できなかったこともありました。

ただ、相談してみたことで、いくつか気づいたことがあります。

▽「相談する」過程で、自分の考えが整理され、自然と気持ちが軽くなることが多い。

▽「相談しても状況は変わらない」ことであっても、自分がつらい気持ちでいることをわかってくれる人がいると、気持ちがなぐさめられる。

暑い日が続いていますが、このような時期にはからだに疲れがたまりがちです。そして、からだが疲れていると心の調子も低調になってしまうことがあります。

夏休みは長期にわたって学校がなくなりますが、相談したい悩みごとがある場合は、遠慮なく学校に来てください。

学年の先生が出勤していない日もあると思いますが、他学年の先生に相談してもかまいません。どの学年の先生であっても、皆さんの話を真剣に聞き、必要に応じて学年の先生に連絡を取ってくれます。

悩みがあるときは、相談してみましょう。

◎７月・９月の予定（行事予定は変更になる場合があります）

月	日	曜	行　事	月	日	曜	行　事
7	1	火		9	1	月	始業式　職員会議　生命尊重週間始
	2	水	校内研究会		2	火	実力テスト(3)①～⑤
	3	木	⑥ｶｯﾄ専門代表委員会		3	水	④ｶｯﾄ避難訓練（集団下校）
	4	金	漢検		4	木	⑥ｶｯﾄ専門代表委員会
	5	土			5	金	生命尊重週間終 生徒会役員選挙選挙運動始
	6	日	英検２次		6	土	学校公開　道徳授業地区公開講座 新入生保護者説明会
	7	月	生徒会朝礼		7	日	
	8	火	安全指導　租税教室(3)		8	月	生徒会朝礼　安全指導
	9	水	学年会		9	火	区陸前日指導
	10	木	学校運営協議会		10	水	大田区中学生陸上競技会
	11	金			11	木	生徒会役員選挙選挙運動終
	12	土			12	金	生徒会役員選挙⑤⑥
	13	日			13	土	
	14	月			14	日	
	15	火			15	月	敬老の日
	16	水	校内研究会		16	火	
	17	木	⑥ｶｯﾄ		17	水	第２回定期考査（英・数・社）
	18	金	終業式　職員会議		18	木	第２回定期考査（国・理）
	19	土	海外派遣（Ａコース）始		19	金	
	20	日			20	土	
	21	月	海の日　夏季休業日始		21	日	
	22	火	三者面談始　夏季水泳指導始		22	月	移動教室(1)始
	23	水			23	火	
	24	木			24	水	移動教室(1)終
	25	金			25	木	振替休業日(1)
	26	土	海外派遣（Ｂコース）始		26	金	全員英検(3)
	27	日			27	土	
	28	月			28	日	
	29	火	三者面談終　夏季水泳指導終		29	月	後期第１回専門委員会
	30	水	海外派遣（Ａコース）終		30	火	
	31	木					

○夏季休暇取得推進日について（８月７日～８月２１日）

　大田区では、８月に夏季休暇取得推進日を設定しています。
今年度は８月７日（木）から８月２１日（木）に設定されます。
　夏季休暇取得推進日は、学校の電話が留守番電話になります。
緊急の場合は、大田区役所代表電話０３－５７４４－１１１２
へ御連絡ください。