

教育相談だより ~1792人1792色~ No.3

あなたの“サポーター”はいますか？



高校祭や体育祭、そして前期終業式が終わり、学年の折り返し地点が過ぎました。この半年の間、学校生活のなかで、学業・部活動・友人関係等々…みなさんは様々なことを経験し、成長してきたことと思います。その過程においては、失敗したり、大きなストレスやプレッシャーがかかったり、辛い出来事もあったのではないのでしょうか。今月の教育相談だよりでは、そのようなときにこころの支えとなってくれるサポーターの大切さや、その役割についてお伝えしたいと思います。

* * * * *

こころの支えとなる人 サポーター＝“社会的支援”

自分を認め、沈んだ気持ちに共感してくれるサポーターとの関係が大切！

★ サポーター（社会的支援）の4つの役割 ★

① 助力

大変な状況のときに
力を貸してくれる、
手助けしてくれる。

② 情報

困ったときに情報を
提供してくれる。

③ 助言

自分の能力を発揮で
きるような、アドバイ
スを与えてくれる。

④ 親密

辛いとき一緒に
いるだけで
安心できる。

自分にとって、①～④の役割を担ってくれる、大切な人を“5人”思い浮かべてみてください。

(5人はあくまでも目安の数字ですが、1人ではいざというときに助けを得るには少なく、5人以上だと、お互い助け合う関係をもつには多いかもしれません。)

★ ここも、あなたのサポーターになってくれます ★

24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

ふくいチャイルドライン ☎0120-99-7777

福井県中高生のための悩み相談窓口 SNS (LINE 相談) 毎週土曜・日曜・祝日 / 17時～21時

スクールカウンセラー (SC) 在室状況

★ 織田SC 月～金 8:30～17:30 土 8:30～13:30

★ 和多田SC 火・水・木 12:30～18:00



保護者の方からのご相談も受け付けております。

- ・ 子どもが学校に行きたがらない
- ・ 友達関係で心配なことがある
- ・ 家庭で気がかりな言動がある
- ・ 子どもへの接し方に悩んでいる 等

「こんなことで…」と感じるようなことでもお一人で抱えず、どうぞお気軽にご相談ください。

☎ 0776-29-7880 (高校代表) : 織田 SC・小谷・白崎・森下 にご連絡下さい。(9:00～17:00)