

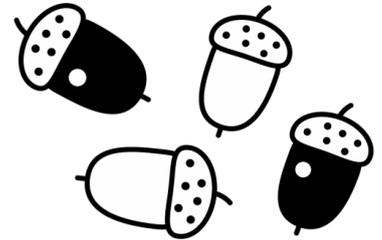
相談室だより

2020年11月 緑中学校
カウンセラー 大田隆人

みなさん、こんにちは。

先月は「ストレスに気付いて心調管理！」という内容でした。

さて今回は、『ストレスがたまった時の対処法』についての話です。



「あ～、もうやだ！！」「と、どうしよう・・・」

こんな風にストレスがたまってしまった時、みなさんはどうしていますか？

「カラオケで熱唱する」「ゲームに夢中になる」「部活の鬼になる」など、人によっていろいろな解決方法があると思いますが、やっぱり誰かに聞いてもらうというのが一番安心できるのではないのでしょうか。

中でも一番の方法は、信頼できる大人に話を聞いてもらうこと。家族、学校の先生、地域の人、習い事の先生など、色々な大人がいます。ただ、実は、本当にあなたのことをわかってくれる大人に出会うのは、そう簡単なことではないんです・・・。

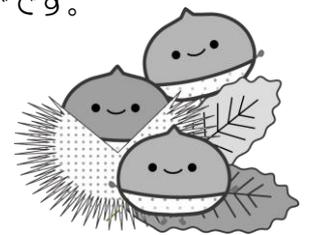
信頼できる大人3人に話をしてみよう！

いつも信頼している大人に話してみても、あなたがそこまでつらい気持ちであることを知らずに、「もっとがんばれ！」って言われてしまい、さらに辛くなってしまうこともあると思います。

だから、少なくとも3人、信頼できる大人3人に相談してみてください。

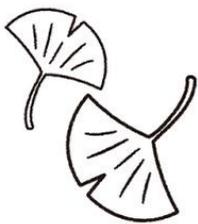
そうすれば、あなたの気持ちを真剣に受け止めてくれる大人に出会えるはずです。

残念ながら信頼できる大人が見つからない時は・・・



神奈川県の中学生在が電話で相談できるところがあります。

- ・24時間子どもSOSダイヤル (24時間年中無休)
0120-078-310 または 0466-81-8111
- ・子ども・家庭110番 (毎日午前9時～午後8時、休みなし)
0466-84-7000
- ・よこはまチャイルドライン (毎週月・水・木曜日、午後4時～9時)
0120-433-339



相談室の営業日

11月 9日(月、小学校にいます) 16日(月) 30日(月)
12月11日(金、小学校にいます) 14日(月)