

こころの教室だより



なごや子ども応援委員会 スクールカウンセラー

まだまだ寒い日もありますが、日差しの暖かさに春のきざしを感じます。いよいよ春休みですね。春休みは、気温や周りの環境に変化がある時期のため、心や体へ知らないうちに負担がかかっていることがあります。自分の中のちょっとした心や体の変化にしっかり気づいてあげましょう。

★1年間の良い気分の思い出を振り返ろう！★

今年度を振り返ると、良い気分の思い出と悪い気分の思い出、どちらが多く思い出せますか？
悪い気分の思い出ばかりが浮かんだ人・・・

良い気分になったことは、本当に1回もなかった
でしょうか？


今年度の出来事を変えることはできませんが、
目を向けるポイントを変えることは、今からでも
できます。

ぜひ、良い気分になった思い出に目を向けて、
中学1、2年生を締めくくってください。



★今年度の良い気分の思い出を5つ思い出してみよう！★

今年度の良い気分の思い出を5つ書いてみよう！



【 裏へ続く ⇒ 】

★春休み中に相談したくなったら・・・★



相談窓口一覧

① SNS 報告相談アプリ STANDBY (スタンバイ)



スマホやタブレットから名前を言わなくても相談できます。

QRコードから「STANDBY」アプリをインストールして、学校から配布されたアクセスコードを入力してね。



iOS 版 android 版



② スクールカウンセラーに相談したい時 (春休み期間中)

●申し込み先: 前津中学校 電話: 052-262-7676

相談できる日: 3月27日(水)、4月3日(水) 時間: 10:00~14:00

③ 電話相談

●なごや子ども応援委員会 (中ブロック)

電話: 052-321-9662

(月~金: 10:00~16:00) ※祝日除く

●24時間子供 SOS ダイヤル

電話: 0120-0-78310

(24時間 年中無休)

●子ども・若者総合相談センター

電話: 052-961-2544

(月~土: 10:00~17:00) ※祝日除く

LINE 相談: ID @cowaka758.line

(月~土: 17:30~21:30) ※祝日除く

●名古屋いのちの電話

電話: 052-931-4343

(24時間 年中無休)

