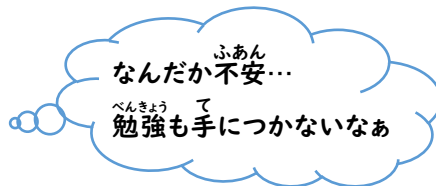


＜児童生徒のみなさんへ＞

あたら がっこうせいかつ ふあん なや
新しい学校生活での不安や悩みは
きがる そうだん
いつでも気軽に相談しよう！



しんにゅうせい にゅうがく ざいこうせい しんきゅう
新入生のみなさん入学おめでとうございます。また、在校生のみなさん進級おめでとうございます。
しんがっき ちが せいかつ なか し し ころ つか ふあん
新学期をむかえるにあたり、いつもと違う生活の中で知らず知らずのうちに心に疲れや不安を
かか ひと
抱えてしまう人もいたかもしれません。



とき ころ はな
*そんな時は、心のモヤモヤをまず話してみよう

がっこう せんせい はな
○ 学校の先生に話してみよう

⇒「ちょっとだけ話を聞いてもらえますか？」

「相談したいことがあるのですが、よいですか？」

うち ひと はな
○ お家の人に話してみよう

⇒「なんとなく気持ちが落ち着かないんだ…」

「最近、なんかつらいんだ…」

ふあん しんばい きもち ことば
不安や心配な気持ちを言葉に
つた つか
して伝えることは、疲れている
ころ ぐすり
心の薬になります。



はな ひと
*でも、話せる人がいない…

そんな時でも、あなたの不安な気持ちを話せる場所があります

がっこうせいかつそうだん
○ 学校生活相談センター 0120-0-78310 (24時間対応)

✉ gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp

ながのけん しえん
○ 長野県子ども支援センター 0800-800-8035



＜学校の先生方・保護者の皆様へ＞

新学期、子どもたちは生活環境が変わり、様々な悩みやストレスを抱えこみがちです。また、忙しい大人の姿を見て、「迷惑をかけたくない」と悩みを話すことを躊躇する傾向があります。

こんな時こそ、周りの大人が丁寧に子どもの顔色や声のトーンなどに注目し、笑顔で声をかけましょう。もしも、悩みやストレスが解消しない場合は、心の専門家であるスクールカウンセラーや福祉の専門家であるスクールソーシャルワーカーの活用もご検討ください。

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーへの相談申込は学校へご相談ください。