

SCだより

石川県立能登高等学校

スクールカウンセラー 中川 秀人

皆さん、いかがお過ごしですか？ スクールカウンセラーの中川です。

1月25日に被災後のこころのケアについてのお話を聞いてもらったり、チェックシートをやってもらったりしました。その結果をまとめてみると、**67%の方がなんらかの心や身体**の反応（眠れない、イライラ…など）がありました。

このことからわかるように、衝撃的な出来事の後には心身の反応がおきるのは（もちろん個人差があるので反応が小さい人もいます）恥ずかしいことでも特別なことでもないのです。あのような怖い体験をすれば当然起きてくる反応です。

だからと言って、「みんなそうだから」と出したい気持ちを遠慮したり、周りに気を使ってさみしい気持ちにふたをしたり、元気が出ないのに無理して明るくしたりしなくてもいいのですよ。

どんな気持ちや感情も無理に抑え込まないで、あなたが話しやすく、受け止めてくれるような人に出してみましょう。

誰かに話したいと思ったときに、担任の先生、保健の先生、スクールカウンセラーや下記の窓口はお役に立てるかもしれません。

ここまで読んでくれてありがとうございます。

<p>スクールカウンセラーが能登高校に来る予定日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2月21日（水）午前 ● 2月28日（水）午前 ● 3月13日（水）午前 	<p>スクールカウンセラーの電話</p> <p>担任の先生に申し込んでください。その時電話番号を交換し、つながるようにしましょう。</p>
--	--

電話相談窓口（石川県の臨床心理士が出ます）

石川県教育委員会 

子供の相談窓口 ～ちょっとでも心を軽くしませんか～

地震のことや学校生活のことで、不安や悩みがあったら、いつでもすぐ相談してください。

能登半島地震・子供のこころ相談テレホン

しよう おはなし ＜臨床心理士等がお話します＞

 **0120-48-0874** 【1月15日～3月31日の平日13時～18時30分】

対象：小学生から高校生及びその保護者

能登半島地震・進路・学習相談テレホン

はなす なやみ ＜進路・学習、転入学、学用品等について＞

 **0120-873-783** 【1月15日～3月31日の平日9時～17時45分】

※1月15日は13時～17時45分
対象：小学生から高校生及びその保護者






文部科学省
文部科学省HP
にもその他の
相談場所が紹介
されています。

24時間子供SOSダイヤル  **0120-0-78310**

なやみおう

※このほかにも、みなさんの話を聞いてくれる場所がたくさんあります。学校にも、担任の先生、保健の先生、スクールカウンセラーなど、相談できる大人がいますよ。