



\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。浅野川中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

## 冬休みを過ごすあなたへ。 ～ひとりで抱え込まず、つながる勇気を～

いよいよ2学期が終わり、冬休みが始まります。生徒のみなさんにとって、この休みは楽しみな反面、進路や人間関係、家庭のことなど、ふとした瞬間に「孤独」を感じやすい時期もあります。

学校という居場所から少し離れる今だからこそ、心を守るためにツールを持っておいてください。

「周りは楽しそうなのに、自分だけ取り残されている気がする」「親や友達には言えない本音がある」

「なんだか心がザワザワして落ち着かない」そんなときは、「孤立・孤独相談ダイヤル」に頼ってみてください。相談員さんは、あなたの「今」を否定せず、ただ聴いてくれます。

～悩みを一人で抱えている方へ～

**孤独・孤立 相談ダイヤル**

2025 12/25(木) → 2026 1/4(日)  
AM10:00～ AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。  
さまざまな窓口を用意しておりますので、  
つらいときは相談してみてください。

**チャット相談**  
孤独・孤立相談チャット

**電話相談**  
フリーダイヤル  
**#9999**  
(0120-494949)  
通話料無料  
24時間受付

**メール相談**  
あなたはひとりじゃない  
メール相談フォーム  
24時間受付

あなたはひとりじゃない

～18歳以下のみなさんへ～

ひとりでなやみごとをかかえていませんか  
どんななやみでも受けつけます

**電話で話したい**  
電話で直接お話しすることもできます  
(午前10時～午後4時)  
フリーダイヤル  
**#9999**  
(0120-494949)

**チャットで話したい**  
チャット上でやりとりすることもできます  
(午後4時～午後10時)  
  
<https://form.notalonechat.jp/ja>

**メールで伝えたい**  
メールで気持ちを伝えることもできます  
あなたはひとりじゃない  
ウェブサイト内  
メール相談フォーム  
  
<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/form/>

さまざまな方法で相談することができます

孤独・孤立相談ダイヤル

### 【保護者の皆様へ】

長期休暇は、お子様と過ごす時間が増える一方で、親子の距離感や接し方に難しさを感じる時期もあります。また、大人自身が「誰にも頼れない」「孤立している」と感じてしまうこともあるかもしれません。

「よりそいホットライン：0120-279-338」は、年齢を問わず、大人の方も利用できる窓口です。子育ての不安や、ご自身の将来への焦り、誰かに話を聞いてほしいけれど、身近にはいない、そんなときは、どうぞこの窓口を思い出してください。

「孤独」を感じることは誰にでもあります。しかし、それを一人で抱え込みすぎて「孤立」してしまう前に、ぜひ外部の専門的な視点を活用してください。

# 輪島高校長、生徒や被災者を勇気づけるブログ「おこらいえ」\*

## ～毎日更新、ユーモア交え生徒のみなさんにメッセージ～

県立輪島高校の平野 敏校長先生は、能登半島地震の発生直後から同校ホームページの校長ブログを更新し続けており、ユーモアを交えた温かみのあるメッセージは、多くの方々を勇気づけていると同時に、私たちにとても大切なこと教えてくれます。もうすぐ、能登半島地震から2年。生徒のみなさんにも読んでほしいので一部を紹介します。

\*「おこらいえ」輪島市海士町伝わる言葉、驚きや感謝を伝えるときや、相手を元気づけるときに使われる。

### またあの日が来ます 投稿日時：12/17 地震から 717 日目

お店にお正月用品が並び始めると たとえ大人の私でも  
2年が過ぎ去ろうとしている今でも なんだか心がザワザワしてきます

スクールカウンセラーの板本 淳子 先生から、生徒のみなさんにメッセージです

「大きな出来事・つらい出来事から、1ヶ月、1年などの節目に、こころや体がいつもと違った状態になることを節目反応といいます。つらい反応ですが、たくさんの人に起こる、普通の反応です。多くの場合は、しばらくするとの心と体の状態に戻る事ができます。

**からだ**：なんだか気持ち悪い・頭が痛い・お腹が痛い・くらくらする・息がしにくい・トイレに何度も行きたくなるなど。

**気持ち**：何もしたくない・食欲がない・眠れない・イライラする・すぐ怒ってしまう・何となく不安・いなくなりたい・悲しくなるなど。

**行動**：物を叩いたり投げたりする・ソワソワする・いつもできる事ができないなど。

**その他**：何もしていないのに涙がでてくる・車が通ったりして揺れると怖いなど。

この他にも、いつもの自分と違うと思ったら、そのことを大人に話してみてください。おかしなことでも、恥ずかしいことでもありません。

#### 心がけてほしいこと

- ・いつも通りの生活リズムで過ごしましょう（食事・遊び・学習・睡眠）
- ・楽しいと思えることをしましょう
- ・大人と一緒に過ごす時間を持ちましょう
- ・気持ちを話せる人は、大人に聞いてもらいましょう
- ・無理をせず、つらい時は「つらい」と言っていいです
- ・安心できる大人と一緒に過ごしましょう

節目とは関係なく、今も反応がある人、これからずっと後になって反応が出る人、また反応が長く続く人など、人によってそれぞれ反応は違います。気になる事があれば、気楽に、相談室に来てください。受験を控えている人もいますね。頑張ってください！」

## 家族で過ごす冬休みだからこそ ～保護者の皆様へ 親子の「対話」を大切に！～

本日、無事に2学期が終了しました。行事や学習に精一杯取り組んだ子どもたちが、明日から家庭へと戻ります。ご家族で過ごす時間が長くなるこの時期だからこそ、改めて意識していただきたいことがあります。

中学生は、学業や進路の悩み、友人関係の葛藤など、大人には話しにくい複雑な思いを抱えています。特に、生活リズムが変わりやすい長期休業中やその前後には、不安が深刻化しやすい傾向があります。

もし、お子様が悩みを打ち明けたら、すぐに解決策を提示したり、「もっと頑張れ」と叱咤激励したりする必要はありません。まずは手を止めて、「話してくれてありがとう」とその勇気を受け止め、最後までじっくりと耳を傾けてください。「自分の気持ちを否定されずに聴いてもらえた」という実感は、お子様にとって「自分は一人ではない」という強い安心感に繋がります。この安心感こそが、心の孤立を防ぎ、困難を乗り越えるための最大のセーフティネットになります。