相談だより

NO.6
令和８年3月２日
金沢市立額中学校
相　談　部　会

少し前までの雪景色もすっかり消え、木の芽がほころぶ準備をしているようです。あと１か月ほどで新しい年度が始まります。木々が新しい命を芽吹かせようとしているように、生徒の皆さんも、進級、進学に向けて一歩前進しよう、自分を成長させようとしている姿が見られます。一方で、4月から新たに始まる生活に不安を感じることも、少なからずあるのではないでしょうか。そんな時は、ちょっとしたことでも身近な大人に相談してみてください。電話やメールなどでも相談できます。少しでも不安を取り除いて、新年度を笑顔で迎えて欲しいと願っています。

不安や悩みがあるときは、一人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。

○学校などでいじめられている。
○親や兄・姉に叩かれたりして悩んでいる。
○SNSやインターネットで悪口を書き込まれた。
○親から宗教を理由に学校行事に参加させてもらえない。
○学校や家族、その他のことで悩んでいる。など

こんな相談窓口があります

24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）
0120-0-78310

詳しくはこちらの２次元コードから⇒

SNSで相談する ＞

電話で相談する ＞

地元の相談窓口を探す ＞

休日に相談できる窓口を探す ＞

休日でも相談できる窓口をご紹介します。

24時間相談できる窓口を探す ＞

24時間相談できる窓口をご紹介します。

《お子さんにこんなストレス反応ありませんか》

【行動の反応】
○ 甘えが強くなる。わがままを言う。ぐずぐず言う。
○ そわそわして落ち着きがなくなる。
○ 反抗的になったり，乱暴になったりする。
○ 話をしなくなる。話しかけられることを嫌がる。

【からだの反応】
○ 食欲がなくなる。あるいは食べ過ぎる。
○ 寝つきが悪くなる。何度も目を覚ます。
○ いやな夢を見る。
○ 吐き気や腹痛，下痢，めまい，頭痛，息苦しさなどの症状を訴える。
○ 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる。

スクールカウンセラー、養護教諭、担任まで、是非、ご相談ください。（076－298－3520）