

教育相談だより 3月



令和7年3月
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

3月になりました。みなさんはこの1年をどのように過ごされてきましたか。嬉しいこと、楽しいこと、悲しいこと、驚いたこと、感動したことなど、様々な感情が動く1年だったのかもしれませんが。来年度に向けて、心と体に「1年間がんばったね」と伝えてあげてください。そして、また来年度に向けてリフレッシュして進んでいきましょう。

【今本先生より】

3月は終業式の後、新学期の準備などがあり生活リズムが崩れやすい時期です。進路先や進学先の新しい環境について期待とともに不安を感じる人もいます。

不安やストレスが大きくなった時には、自分ひとりで抱え込まず、信頼できる人に話してみましょう。次の5点は、自分でできる代表的なストレス解消法ですので、ぜひ試してみてくださいね。

① 軽いジョギング、ストレッチなど、気軽にできる運動をする

運動は心身をリフレッシュさせ、気分を高める効果があります。

② 音楽や読書など、リラックスできる趣味に取り組む

ストレスを増やす可能性があるゲームは控えましょう。



③ 友人や家族とコミュニケーションをとる

信頼できる人に自分の気持ちを話すことで、感情の整理ができ、ストレス解消につながります。

④ 深呼吸をする

5秒かけてゆっくり息を吸い、5秒かけてゆっくり息を吐く深呼吸をすると、短時間でリラックスします。

⑤ 優先順位をつけて計画的に行動する

プレッシャーがかかる時期は、自分でリストを作り、具体的な計画を立ててみましょう。その際、睡眠時間を削らないこと・休息や趣味の時間はしっかり確保しておくことがポイントです。この1年の経験を生かして、未来に向かってどう成長したいのか、どのような目標を立てるのか考えてみましょう。

【3月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 3月17日(月)

時 間 : ① 11時~11時50分

② 12時~12時50分

③ 13時~13時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。

神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。



裏面に続きます

「誰かに相談したい」そんな時は・・・

誰かに相談したいと思っても相談できない時があるかもしれません。そんな時に LINE や電話などで相談できる場所を紹介します。

ひょうごっ子悩み相談

生徒も保護者も相談できます。

【電話番号】 0120-0-78310 (365日 24時間対応)
0120-783-111 (平日 9時～17時対応)

【WEB】 <https://pref-hyogo.coco-chaport.jp/>

※ WEB 相談時間は 17 時～21 時 (新しい相談については 20 時 30 分まで。)

※ 学校への連絡窓口は 24 時間受付

【LINE】 ※ 相談時間は 17 時～21 時 (新しい相談については 20 時 30 分まで。)

※ 学校への連絡窓口は 24 時間受付

子ども家庭庁 親子のための相談 LINE

受付曜日：平日（祝日・年末年始（12月29日～1月3日）除く）

受付時間：10：00～20：00

親子関係や子育てに悩んだとき、子どもや保護者が相談できる窓口です。
匿名での相談も可能です。



ひょうご女性サポート SNS こころちゃっと

【WEB】 <https://cocoachat.com>

開設日時：毎週火～土曜日の 10 時～13 時・14 時～16 時

※ 祝祭日、及び年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

女性相談員がお悩みの解決の糸口を見つけるお手伝いをします。
県内の女性であれば、どなたでも無料・匿名・予約不要で相談できます。



神戸いのちの電話

誰でも相談できます。相談員は研修を修了した認定者です。

【電話番号】 078-371-4343

・平日・・・8時30分～20時30分 ・日曜・祝日・・・8時30分～16時

・土曜日、第2・3・4金曜日・・・8時30分～翌8時30分

※ 土曜日・第2・3・4金曜日が祝日の場合は、8時30分～16時・20時30分～翌8時30分