

教育相談だより 7・8月号

令和8年7月8日

兵庫県立神戸高等学校

管理保健部

7月に入り、1学期もあと少しになりましたね。あなたにとって、この1学期はどんな時間だったでしょうか。これから夏本番がやってきます。心身の健康を第一に考えて過ごしてください。

今本先生より

1学期お疲れさまでした。定期考査、模試、課題、進路……。そこに今年の酷暑が加わると、心のエネルギーはかなり消耗しやすくなります。

1学期の遅れや不安を「夏で一気に取り戻そう」と頑張る人もいると思います。もちろん、努力は大切ですが、夏を乗り切るコツは「自分に合ったペースで計画を立てる」ことです。

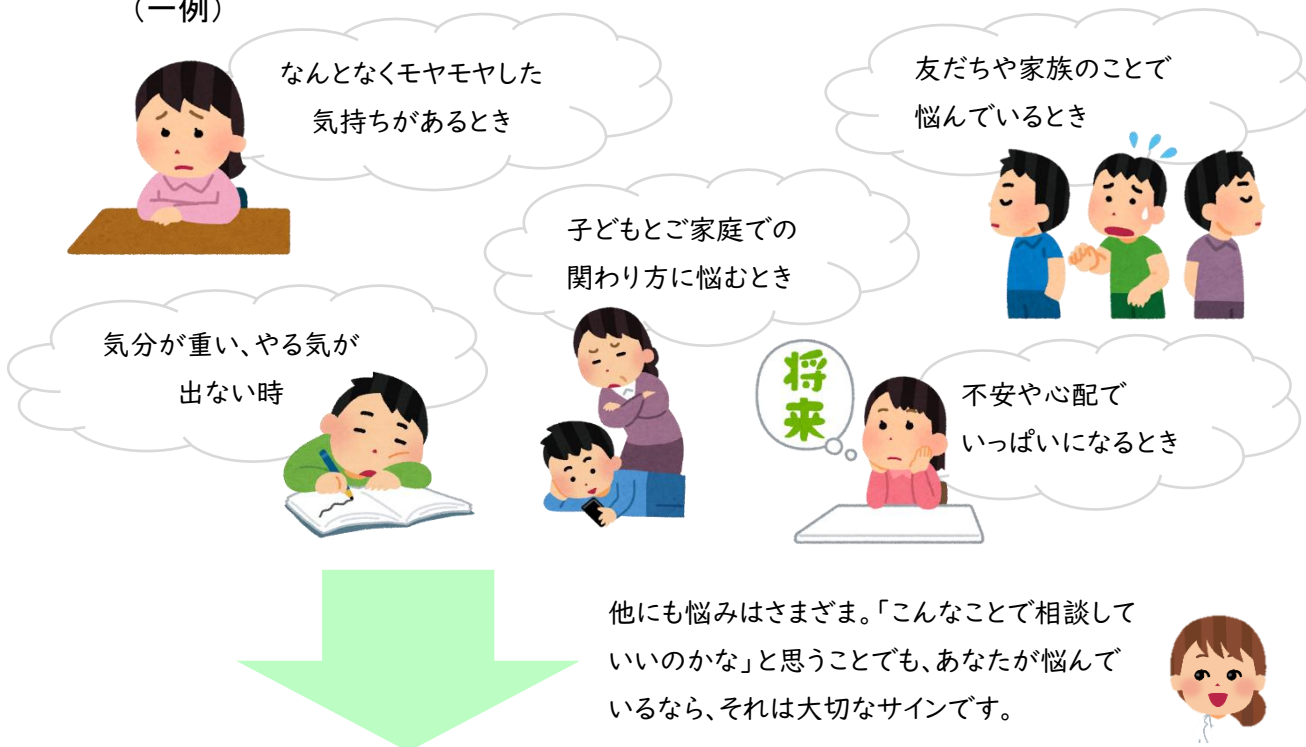
しっかり睡眠をとり、時には友人や家族と話す時間を持つことも心の回復に繋がります。「頑張り続ける」だけでなく、「回復しながら続けることも大切にしてくださいね！



そんなとき、話せる場所があります — キャンパスカウンセリング —



(一例)



スクールカウンセリングは、悩みを一気に解決する場所ではありません。けれど、話していく中で自分の考え方のパターンに気づいたり、気持ちが少し整理されたりすることがあります。「こう考えていたんだな」と自分を見つめるきっかけになることも大切な一歩です。

ちょっと話してみたいときも、ぜひ利用してみてください。「話してみたいな」「気になるな」と思った時が、相談のタイミングです。保護者の方からのご相談も受け付けています。お子さんの様子や関わり方について、気軽にご利用ください。

予約方法については次のページをご覧ください⇒

7・8・9月のキャンパスカウンセリングについて

日 程：7月21日（火）

8月 4日（火） 、 8月24日（月）

9月 9日（水） 、 9月15日（火） 、 9月29日（火）

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。



相談窓口のご案内

一人で悩まずに、まずは相談してみましょう。

○ ひょうごっ子悩み相談（電話相談・WEB 相談） 電話相談：0120-0-7831（365 日24時間対応） 0120-783-111（平日9時～17時対応） ※ WEB 相談は17時～21時（新しい相談については 20 時30分まで）	
○ 子ども家庭庁 親子のための相談 LINE 受付曜日：平日（祝日・年末年始除く） 受付時間：10：00～20：00	
○ ひょうご女性サポート SNS こころちゃっと 開設日時：毎週火～土曜日の 10 時～13 時・14 時～16 時 ※祝祭日、及び年末年始はお休みです。 ※女性相談員が対応します。	
○ いのちの電話（電話相談・WEB 相談） 【電話番号】0120-783-556 ・毎日 16:00～21:00 ・毎月 10 日は朝 8:00～翌 11 日朝 8:00	
○ 神戸いのちの電話 【電話番号】078-371-4343 ・月曜から木曜 8:30～20:30 ・金曜・土曜 8:30～翌日 8:30 ・日曜・祝日 8:30～16:00	
○ まもろうよこころ 「電話で話したい」「SNS で話したい」それぞれの相談ができる団体を紹介しています。	
○ 少年相談窓口・ヤングトーク（警察） 【電話番号】0120-786-109 平日 9:00～17:00（夜間、土・日・祝日は留守番電話となります。）	