

教育相談だより 9月号

令和8年9月1日

兵庫県立神戸高等学校

管理保健部

こんにちは。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。すぐに学校生活に切り替えられない人は、少しずつ学校生活のある生活リズムを取り戻していきましょう。「今日はこれだけはやろう」という、小さな目標から取り組んでいくのをお勧めします。暑い日がまだまだ続きますので、健康第一で過ごしましょう。

今本先生より



9月になっても厳しい暑さが続いています。夏休み中の生活リズムの変化や暑さによる疲れが重なり、朝起きにくい、集中できない、気持ちが落ち込むなど心や身体の不調が出やすい時期です。授業や課題、模試、部活動、進路のことが重なると、いつも以上に焦りを感じることもあります。

疲れている時には、睡眠時間を確保し、朝食や水分をしっかり摂りましょう。

予定を詰め込みすぎず、短い時間でも休むことを意識してみてください。「思うように勉強が進まない」「学校へ行くのが少しつらい」など気になることがあればカウンセリングを利用してください。悩みがはっきりしていなくても大丈夫です。保護者の方からのご相談も受け付けています。

比嘉先生より



みなさんこんにちは。夏休みが終わり、学校生活がスタートしましたが心と体の調子はいかがでしょう。長期休み明けは、また勉強が始まる、人間関係に疲れるなど、ストレスを予測したり感じたりして心の調子が崩れやすい時期です。朝起きられない、食欲がない、学校の準備ができない、眠れない、好きな物への関心が減るなどは心のSOSであることが多いです。もし、このようなSOSが出たら、周りの大人に助けを求めてください。一緒にどうしたら心の調子が整うのかを考えることができます。また、お友達にSOSを出された時にも、一人で抱え込まず大人を頼ってください。みんなでそのお友達を助けることができます。カウンセリングも、皆さんを支える一つになればと思いますのでいつでもお話にきてくださいね！

【9月・10月キャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 9月9日(水) 、 9月15日(火) 、 9月29日(火)
10月6日(火) 、 10月14日(水) 、 10月26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。日程を調整しご連絡します。

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。



いろいろな相談機関があるので
活用してみてくださいね♪

○ ひょうごっ子悩み相談

(電話相談・WEB 相談)

ともだちに関することや、恋愛に関することまで、あなたの悩みを相談員に相談することができます。一人で悩まず、気軽に相談してください。

1. 電話相談: 0120-0-7831 (365 日24時間対応)

0120-783-1111 (平日9時~17時対応)

2. WEB 相談: 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

子育てや親子関係について悩んだときに、こども(18 歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。

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 こころちゃん

・自動応答機能「ひょうご こころちゃん」: 24 時間 365 日 (相談先の案内)

・スタッフ対応: 毎週火~土曜日の 9 時~18 時まで (受付時間 17 時 30 分まで)

※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 (フリーダイヤル)

・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

・平日 8:30~20:30

・祝日 8:30~18:15

・金曜 8:30~ 日曜日 18:15



○ 厚生労働省 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。詳細は WEB で確認してください。

・井のち SOS 0120-061-338 (フリーダイヤル) (毎日 24 時間)

・よりそいホットライン 0120-279-338 (フリーダイヤル) (24 時間対応)



○ 少年相談窓口・ヤングトーク (警察)

少年相談専門員が、相談に応じています。詳細は WEB で確認してください。

【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。)

