

教育相談だより 10月号

令和8年 10月5日

兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

雨の日が続いたり、朝晩と日中の気温差が大きくなったりするこの季節は、知らないうちに心や体に疲れがたまりやすくなります。体調管理とあわせて、心の健康にも目を向けてみましょう。

～ 忙しい毎日だからこそ、自分をいたわる時間を ～

9月は合唱コンクールに向けた朝練習や準備などで、忙しい毎日を経験した人も多かったのではないのでしょうか。そして10月も、体育大会や音楽会、定期考査など、行事や学習に力を発揮する機会が続きます。目標に向かって頑張ることはとても大切ですが、その一方で知らないうちに心や体に疲れがたまってしまうことがあります。例えば、

- ・ 朝起きるのがつらい
- ・ なんとなくやる気が出ない
- ・ イライラしやすくなった
- ・ 集中できない
- ・ 食欲がわかない
- ・ 理由はないけれど気分が落ち込む



といったことはありませんか。このような変化は、心や体が「少し休みたい」「無理をしすぎているかもしれない」と伝えているサインかもしれません。忙しい時期だからこそ次のことを意識してみましょう。

- ☐ 十分な睡眠をとる
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 趣味や好きなことを楽しむ時間をつくる
- ☐ 寝る前は少しスマホから離れる
- ☐ 信頼できる大人と話をする

友人関係や勉強、進路、部活動、家庭のことなど、悩みや不安は誰にでもあります。一人で抱え込まず、家族や先生など信頼できる大人に相談してみてください。話をすることで気持ちが整理されたり、問題を解決するヒントが見つかったりすることがあります。教育相談室では、「こんなことを相談してもいいのかな」と思うようなことでも安心して相談できます。気軽に利用してください。

【9月・10月キャンパスカウンセリングについて】

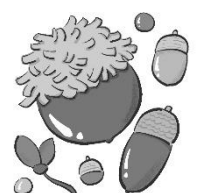
- 日 程 : 10月6日(火)、10月14日(水)、10月26日(月)
11月4日(水)、11月11日(水)、11月17日(火)、11月30日(月)
- 時 間 : ① 11時～11時50分
② 12時～12時50分
③ 13時～13時50分

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。



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。)

