教育相談だより　11月号



令和８年　１１月４日
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

秋らしい気候になってきました。校舎の銀杏の実を見かけると、「ああ、秋が来たな」と季節の移り変わりを感じます。皆さんも、身近にある「小さな秋」を見つけながら、ほっと一息つく時間を大切にしてみてはいかがでしょうか。そんな何気ない気分転換が、心と体の健康を保つことにもつながります。

悩んだときの心強い味方　～相談する力を身につけよう～

悩みを一人で抱え込んでいませんか？「自分で何とかしなければいけない」そう思って、一人で悩みを抱え込んでしまったことはありませんか。悩んでいる自分を人に見せるのは、簡単なことではありません。しかし、相談することは弱さではなく、自分を守るための大切な力です。高校卒業後は、進学や就職など新しい環境へ進みます。勉強や仕事、人間関係、将来への不安など、悩みの内容は変わっていきますが、どんな場面でも必要になるのが「相談する力」です。

相談すると、こんな良いことがある

✓ 気持ちが整理される
✓ 新しい考え方に出会える



相談するときのコツ

① うまく話せなくても大丈夫

「何となくしんどい」「うまく説明できないけれど困っている」そんな伝え方でも十分です。

② 事実と気持ちを分けてみる

この２つを分けると、状況が整理しやすくなります。

[事実]最近、勉強に集中できない。
[気持ち]焦っている。不安がある。

③ どうしてほしいかを伝える

・話を聞いてほしい
・アドバイスがほしい
・一緒に考えてほしい

最初に伝えると、相談相手も力になりやすくなります。

相談するところ



１．学校や身近な大人

・保護者
・学校の先生（担任、学年の先生、保健室の先生）
・スクールカウンセラー

★経験や知識をもとに、一緒に解決方法を一緒に考えてくれます。

２．友達

★同じ立場だからこそ気持ちを理解してくれる存在です。※ただし、深刻な悩みや緊急性の高い内容は、友達だけで抱え込まず、大人にも相談しましょう。相談した側も相談された側も一人で抱え込まないことが大切です。

３．相談窓口・相談機関

★相談窓口や SNS 相談などの専門機関では、専門家が話を聞いてくれます。（教育相談室前の相談機関を参考にしてください）

⚠ SNS の知らない人への相談には注意

SNS では気軽に相談できる反面、相手の素性が分からないことがあります。

☐ 個人情報を聞き出される　☐ 不適切な関係を求められる
☐ 間違った知識や解決方法を受ける　　などといった危険もあります。

名前・学校名・住所・電話番号・顔写真などの個人情報は安易に伝えないようにしましょう。



【11月・12月キャンパスカウンセリングについて】

日　　程　：　11月4日（水）、11月 10日（火）　、 11月17日（火）　、 11月30日（月）
12月2日（水）、12月 21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。



相談窓口のご案内



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♪

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）

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）
0120-783-111（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 こころちゃっと

・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

○ 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。
・ 井いのち 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）