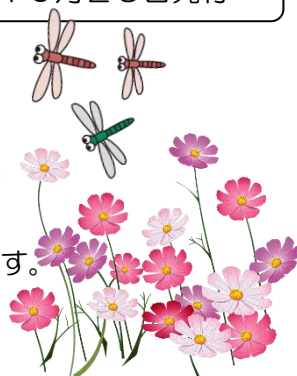


『天高く、馬肥ゆる秋』

高台にある北高から見上げる空は、手を伸ばすと届きそうです。
澄み切った青い空が広がり、見えない力で見守られ、応援されているような気がします。
そして暑かった夏も過ぎ、一気に冷え込み、秋を通り越して冬の気配すら感じます。
部活に勉強に最高のコンディションです！！学校行事も一段落し、じっくり取り組めるいい時期でもあります。冬に向けて、肥しをたっぷり蓄えてくださいね。



話してしまえば楽になることもあるかもよ

高校生活では、大なり小なり様々な問題に直面する時があります。皆さんどうやって解決していますか？「深く考えずにいる」「いつの間にか悩んでいることを忘れてた」「寝つきが悪くて睡眠不足」「学校に行きたくない」「食欲がなくなった」など様々でしょう。

まずは、何に困っているのか、何に悩んでいるのか話を聞いてもらうことが解決への第一歩です。話すことによって、次のステップのカギが見つかるかもしれない、ヒントがあるかもしれない、そう信じてみてください。悩みを聞いてもらいたいけど、友人が忙しそうで余裕がなさそうなときは、「心のポスト」や「スクールカウンセラー」の利用も考えてみてはどうですか？

❁ 『こころのポスト』

保健室の前にある小さな木箱のポストです。無記名で言いたいことを書いて出してもいいし、返事が欲しいときには欲しいと書いてくれて構わないし、使い方は皆さん次第です。話してくれた内容は、勝手に口外しないし秘密は絶対に守ります。

❁ 『スクールカウンセラー』

北高では専属のスクールカウンセラーはいらっしゃいませんが、月に1度程度、専門知識と豊富な経験を持った県委託の女性のカウンセラーさんに来校してもらっています。話をしてみたいな、聞いてもらいたいなという人は、担任や保健室までお知らせください。



人間関係のこと、家庭のこと…人には言えないけど打ち明けたい…
そんなモヤモヤは、まず聞いてもらいましょう。

話してしまえば楽になることもあるかもよ。

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供 SOS ダイヤル なやみいおう 0120-0-78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ne.jp (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24 時間