

## 心のポストって何？

人間は誰でも、多かれ少なかれ「悩み」を抱えています。悩むことは、年齢や性別に関係なく、誰にでもあるものなのです。特に、高校生である皆さんは思春期ですから「悩みがあって当たり前」なんです。あなたは今、何かに悩んでいませんか？

「誰かに伝えたいけど、勇気がない」「困っている人がいるけど、声をかけることができない」「ただ、自分の思いを知ってもらいたいただけなんだけど…」そんなあなたのために、保健・相談部では、「心のポスト」を設置しています。



## 「心のポスト」に関するQ&A

### Q1. 「心のポスト」って何ですか？

A先生や友達に話しにくいことを書いて投函できるポストのことです。「直接相談したいこと」はもちろん「ただ誰かに知っておいてほしいだけのこと」も投函できます。

### Q2. どこにあるんですか？

A保健室入り口前の掲示板にあります。あまり人が通らない所です。安心して投函してください。直接保健室に話をしにきて大丈夫ですよ。

### Q3. 「悩み事」しか書いたらだめですか？

Aいいえ。悩み事以外でも大丈夫です。「嬉しかったこと」「楽しかったこと」「悲しかったこと」「腹が立ったこと」など、あなたが誰かに話したいことであれば何でもOK！学習や部活動に関すること、自分の性格や進路について、友人関係やその他いろいろ…何でもいいですよ。

### Q4. 所定の用紙しか使えないんですか？

Aいいえ。どんな紙でも大丈夫です。相談用紙を持って帰って書くか、自分でルーズリーフ等を書いて持ってくるか、どちらでも大丈夫！ただし、自分で紙を用意した時は、「直接相談希望」かどうかを必ず書いて下さいね。

### Q5. 「直接相談希望」の場合「相談相手」は選べますか？

Aはい、選べます。学年等関係なく、相談したい先生の名前を書いて下さい。保健・相談部以外の先生でも大丈夫です。日時や場所を調整の上、後日、連絡します。

### Q6. 秘密は守られますか？

A安心して下さい。絶対に守ります。「心のポスト」は保健・相談部の先生しか開けません。

**“保健室”はいつでも誰でも気軽に相談できるところです。**

## 【いじめ等相談】

人をいじめることは恥ずかしい行為ですが、いじめで苦しんでいる人が誰かに相談することは、自分を守り、いじめをなくすために必要なことであり、恥ずかしいことではありません。勇気をもって相談してください。内容についての秘密は厳守します。

《いじめ相談窓口》 全職員、保健相談部、保健室

長崎北高 TEL095-844-5116

《学校外の電話で相談ができる主な相談機関》

\*いじめ相談ホットライン（県教育委員会） TEL 0570-07-8310（相談時間 休日を含む24時間）

\*こどもホットライン（県教育庁） TEL 0120-46-0606

\*親子ホットライン（教育センター） TEL 0120-72-5311（相談時間 月～金9:00～20:50）

\*こころの電話 TEL 095-847-7867

\*子ども・家庭110番 TEL 095-844-1117

\*長崎こども・女性・障害者支援センター TEL 095-844-5132