



教育相談だより



2024年 7月23日 発行 釧路江南高校 保健相談部

不安な気持ちや悩みを抱えている時には、誰かに相談することも解決の一つです。「夏休みが始まり、学校の先生や身近な人には相談する機会がない」という時には、電話やメール、LINE などを使って相談できる窓口が存在しています。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上では必要で大切なことです。ためらわずに相談してみましょう。

もし、あなたの周りに元気のない仲間がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる先生や身近な大人、相談窓口などに繋いであげてくださいね。

教育相談窓口のお知らせ

- ① ままろうよこころ（電話相談・SNS相談）
- ② 若者を支えるメンタルヘルスサイト（厚生労働省）
- ③ 子ども相談支援センター（北海道教育委員会）
電話番号 0120-3882-56
メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp
- ④ 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）
電話番号 0120-0-78310
- ⑤ 北海道いのちの電話（24時間電話相談）
電話番号 011-231-4343
- ⑥ 本校の相談窓口フォーム（北海道釧路江南高校）

*令和6年度ほっかいどうこどもライン相談の窓口については本日配布のカードに記載されています。

①



②



③



④

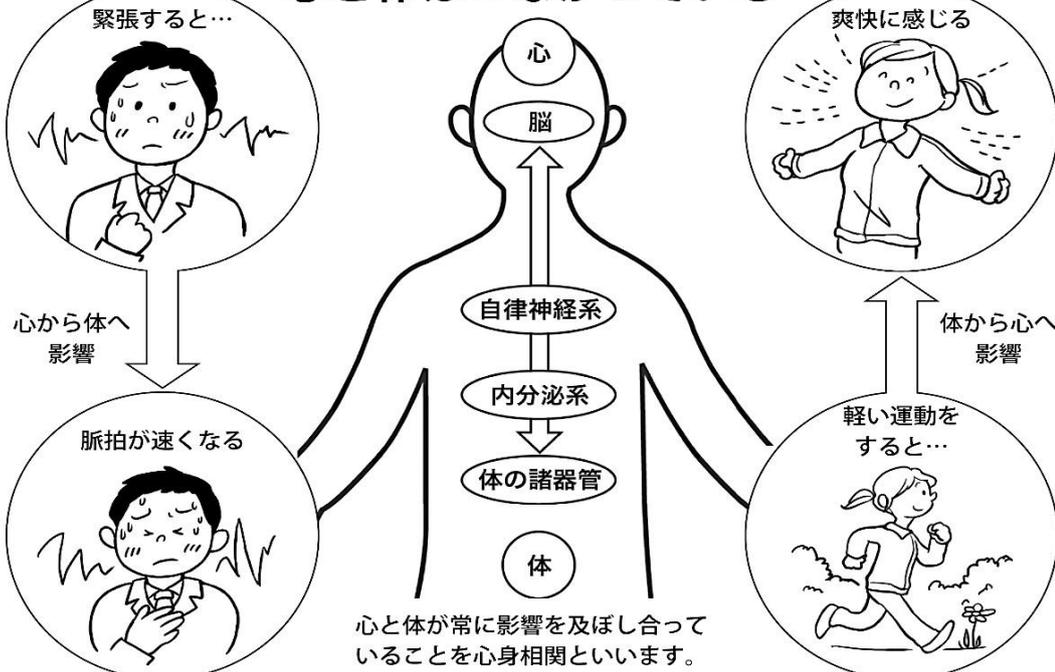


⑥

こちらのフォームは、釧路江南高校 HP ⇒保健相談にも掲載されています。



心と体はつながっている



体の調子が良くないと、心の状態も不安定になり、心の調子が良くないと、体の状態も不安定になります。体と心は支え合っていてバランスが大切なのです。

もうすぐ夏休みですが、休み中も、規則正しい生活と、適度な運動を心がけ、心身共に元気に過ごしましょう。心の状態を良くするために、上の相談窓口の利用もお勧めです。