

# 教育相談だより

## ～ 助けて！と伝えることは、相手を幸せにする！ ～

あなたは、困っている時に「私は困っている」と周りに伝えることができているか？できていないとしたら、それはなぜですか？次のなかのあてはまるものにチェックしましょう。

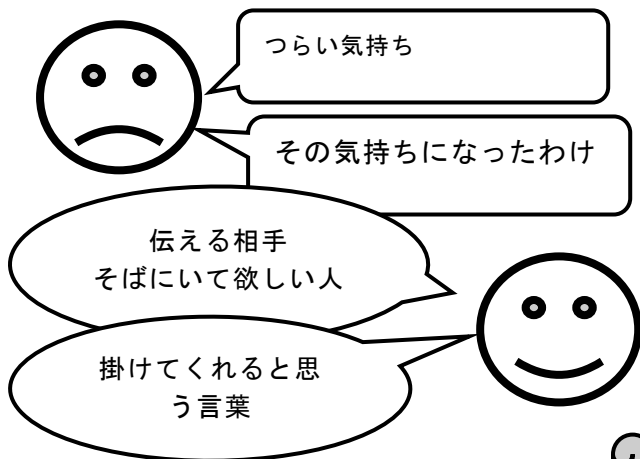
- はずかしい
- 他の人を困らせたくない  
(迷惑をかけたくない)
- 相談したとしても解決してもらえない  
(解決できない)
- 相談できる相手がいない
- 自分で解決したい(がまんする)
- 弱い人間だと思われたくない

### 【助けを求めるコツ】

1. アイ・メッセージで今の気持ちを伝える。(「私は」を主語にして気持ちを言葉にする。)
2. 心の支えになる人に助けを求める。(つらい気持ちをアイ・メッセージで伝え、次になぜその気持ちになったのかを伝える。)

※助けを求める相手が思い浮かばない場合 〈書き出してみよう！〉

- ①自分が病気や迷子で心細いときにそばにいて欲しい人をイメージする。
- ②その人につらい気持ちをアイ・メッセージで伝え、次になぜその気持ちになったかを伝える。
- ③その人がどのような言葉を掛けてくれるか、台詞を想像する。



家族や学校、先生や友達にも相談できなくても、一人で悩む必要はありません。本校のホームページ「在校生の皆さんへー教育相談・セクハラ相談」では、様々な相談機関を紹介しています。県外在住でも本校(千葉県)の在校生であれば、千葉県の相談機関を利用できます。

「アイ・メッセージ」を使って表現する  
アイ・メッセージとは「私」を主語にして自分の気持ちを伝える方法です。例えば、

- ・(私は)今泣きそうな気持ちです。
- ・(私は)ひとりぼっちになったみたいで悲しくて、夜も寝られないのです。
- ・(私は)こう見えて、実はすごくイライラしています。気持ちは伝えないと分かってもらえません。“今感じている気持ち”や“困っている状況”を周りに伝えることが大事です。気持ちに寄り添ってくれる人は必ずいます。助けを求めることは相手を幸せにすることにもなります。「話してくれれば力になれたのに」と後悔している人が多くいることを私達は知る必要があるのです。

### ～悩んでいるあなたへ～

1人で悩まないで、どんな内容でも身近にいる信頼できる大人に話をしてください。しっかりと受け止め、ともに考え、力になってくれます。また、次の電話相談窓口でも、(匿名でも)相談ができますので、安心して相談してください。

#### ～ 電話相談窓口 ～

24時間子供SOSダイヤル(全国共通)  
0120-0-78310

千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間)  
0120-415-446

子どもの人権110番(全国共通)  
(千葉県法務局内 月～金8:30～17:15)  
0120-007-110

ヤング・テレホン  
(千葉県警察少年センター 月～金9:00～17:00)  
0120-783-497

千葉いのちの電話(24時間)  
043-227-3900

チャイルドライン千葉(月～土16:00～21:00)  
0120-99-7777



☆本校の教育相談係はセクハラ相談員を兼任しています。

担当教諭：教頭(澁谷・鈴木)、生徒指導部長(藤原)、年次副主任(1年：佐藤、2年：佐久間、3年：伊東)、養護教諭(寺口・石金)、スクールソーシャルワーカー[SSW](3年次：坂本)