

令和5年9月1日

保護者 様

千葉県立鎌ヶ谷西高等学校
校長 飯野政敏

夏季休業明けの生徒の見守りについて（お願い）

残暑の候、保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本校の教育活動に対して、格別の御理解と御協力をいただいておりますことに心より感謝申し上げます。

さて、学校の長期休業明けに、心身の不調を訴えたり学校に行き渋ったりする生徒が増える傾向にあります。そのため、本校では長期休業明けに、生徒と担任との面談を予定しておりますが、夏季休業明けの時期においては、保護者の皆様や関係機関等とより一層の連携を図りながら、生徒の学校生活の充実に取り組んでまいりたいと考えております。

つきましては、保護者の皆様にも生徒の御家庭での様子について見守りをお願いするとともに、お気づきになった生徒の悩みや変化については、積極的に学校に相談していただくほか、学校以外の相談窓口も御活用くださいますようお願い申し上げます。

また、千葉県教育委員会が制作した生徒向け及び保護者向け啓発動画を本校HPに掲載いたしました。これらの動画をご視聴いただき、取り組みへの御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

千葉県立鎌ヶ谷西高等学校
教 頭 杉 宮 康 文
電 話 047-446-0051

心や体がしんどいとき、 どのように対処したら いいのだろうか。



- 我々は日頃から様々なストレスの中で生きています。
- 我々の4人に1人は「いなくなってしまう」と考えるほどつらい経験をしたことがあるとのデータもあります。
- いろいろなストレスの中で生きていくために、上手な対処の考え方の参考となるよう、動画を作成しました。
- 自分だけではなく、友人のためにも、そのときにどうしたらよいか、その方法を色々知ってほしいので、ぜひ見てください。

【動画内容】 ※タイトルをクリックすると動画再生します。

- **「しんどい時に心と体を守る方法」** (児童生徒向け)
監修：千葉県精神保健福祉センター 次長 石川 真紀氏
協力：千葉県立検見川高等学校放送委員会
- **「相談してみよう～大切なあなたに伝えたいこと一人で悩んでいませんか～」** (児童生徒向け)

【別添】

～ 相談窓口 ～

○ SNS相談

- ①「そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちば～」(中・高校生対象)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/jisei/seitoshidou/sns/index.html>

令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

毎週火・木・日曜日 午後6時～午後10時

※8月23日(水)から9月6日(水)は、毎日相談可能。



- ②「いのち支えるSNS相談窓口(LINE相談)」(千葉県 HP)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/inotisns.html>

- ③「SNS相談窓口一覧」(厚生労働省 HP)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

- ④「千葉市心のケアSNS相談」(千葉市 HP)

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/seishin/singatakoronakokoronokeasoudan.html>

- ⑤「SNS相談@船橋」(船橋市 HP)(対象者:市内在住、在勤、在学の人)

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/fukushi/007/p081920.html>

○ 電話相談

①24時間子供SOSダイヤル(全国共通) 0120-0-78310

②千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間) 0120-415-446

③千葉いのちの電話(24時間) 043-227-3900

④よりそいホットライン(24時間) 0120-279-338

⑤子どもの人権110番(全国共通)(千葉法務局内 月～金8:30～17:15)
0120-007-110

⑥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

⑦チャイルドライン千葉(月～土16:00～21:00) 0120-99-7777

⑧ライトハウスちば(千葉県子ども・若者総合相談センター 火～日10:00～17:00)
043-420-8066

⑨千葉県精神保健福祉センター(平日9:00～18:30) 043-263-3893