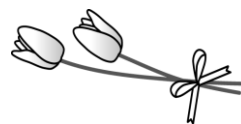


保健・カウンセラーだより



号外

令和2年4月9日
八千代東高等学校

■ 臨時休業中も、相談室を開室しています

学校が休校となり、友達と会えない、思うように外出ができないことから、不安やストレスを抱えている人もいないでしょうか。新型コロナウイルス感染症のような未知のものに出会った時に不安を感じることは、自然な心の働きです。

生徒の皆さん、また保護者様でご相談等ありましたら、お電話にて相談室の利用も可能ですので、ぜひご相談ください。

カウンセラー紹介



つかもと まゆみ
塚本 真由美

塚本先生より 不安・ストレス解消のアドバイス

- ① 気分転換をしよう
自宅で好きなことをしたり、家の外で体を動かしたり(人との適度な距離感をとって)することで、気分が晴れ、前向きな考えに！
- ② 情報に振り回されないことも大切
時にネットから離れてみるのも良いかもしれませんね
- ③ 不安を抱え込まない
家族と話したり、SNS や電話で友達と話すなどして、1人で抱え込まないようにしようね

■ 相談の方法について

お電話のみの、受付となります。連絡先は、047-482-1751 (八千代東高等学校・相談室) です。



カウンセラー来校日：4月16日(木)、4月30日(木) 10:00~15:00

■ 学校外の相談窓口について

カウンセラー来校日以外の日に、ご相談がある場合は、学校外の相談窓口もご活用ください。

☎ 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 (毎日 16:00~21:00) : 0120-99-7777

☎ 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