

生徒・保護者のみなさんへ

南陵高校・教育相談だより

令和6年1月16日（火）No.7 文責：小池

スクールカウンセラーが来校します。

今年度最後です！！

インフルエンザ等の流行のため、12月15日の来校日を延期しました。

1 来校日時

<6回目> 1月19日（金）13:00～17:00

2 面談場所

南陵高校 教育相談室（2階）

3 利用方法

- 1回につき30分～50分程度利用可能です。
当日の希望者の数によって、こちらで時間を調整します。
- 原則、予約制とします。
空き時間がある場合は、当日申し込みで面談を受けることも可能です。
- 生徒が授業時間中に面談を受ける場合は「公欠」扱いとします。
- 保護者の方の利用についても、原則来校して面談となります。
ただし、お仕事等で来校が難しい場合は電話対応も可能ですので、ご相談ください。

4 申し込み

- 担任の先生または保健室（小池）に直接申し込み
または右のQRコードからフォームで申し込み
- 申し込み期日は、1月18日（木）15:30まで
忘れた場合は、保健室・小池までご相談ください。



あなたの悩み、相談できていますか？



「相談しても意味がない」…といませんか。

深刻な悩みを抱えている人ほど、相談ができておらず、ひとりで抱え込んでしまっています。自分の思いを話したり、チャットなどを書いたりするだけでも、少しだけ心が軽くなるものです。もし、家族や先生、友達にもいえない悩みがあるのなら、相談機関などを利用するのも一つの方法です。

今回は北海道や札幌市など身近な相談機関を紹介します。（保健室に資料もあります。）各相談機関のホームページからは、LINE 相談などをすることができますよ。

<どこに相談したらわからないときに>

①子ども相談支援センター

電話：0120-3882-56

※通話無料、毎日 24 時間対応

メール：doken-sodan@hokkado-c.ed.jp ※返信に数日かかることあり

②札幌市若者支援総合センター（Youth+センター、サポステ）

電話：011-223-4421

※月～土（祝・祭日を除く）

メール：sapporo-saposute@syaa.jp

※電話と同じ、他に LINE 相談あり

<妊娠に関する悩みや相談があるときに>

③にんしん SOS ほっかいどう

電話：080-4621-7722

※平日 17 時～23 時、土日祝 9 時～23 時

メール：ninshin-sos@muginoko.com

※他に 24 時間受付の LINE 相談あり

<性暴力に合ってしまったて誰にも言えないときに>

④性暴力被害者支援センター北海道（SACRACH/さくらこ）

電話：#8891

※携帯通話無料、平日 10 時～20 時

メール：ホームページから直接入力

※他に LINE や夜間休日相談もあり

<家事や介護、育児の手伝いがつらいときに>

⑤北海道ヤングケアラーサポートセンター（ヤンサポ）

電話：0120-516-086

※通話無料、平日 8:45～17:30

メール：hokkaido.young.carer2022@gmail.com ※毎日・24 時間

緊急時には

心や命の危機を感じたら、
迷わず誰かに頼ること

虐待を受けたら

児童相談所

電話：189

（全国共通ダイヤル）

**死にたい気持ちが
頭を離れない時には**

いのちの電話

電話：0570-783-556

（HP にメール相談もあり）