

相談室だよい



令和8年7月17日
第5号
倉敷市立倉敷第一中学校
文責 生徒支援コーディネーター

挿絵：3年 K. E さん

いよいよ夏休みが始まります。お休みになってホッとする人も多いと思いますが、友達や先生と会う機会も減り、一人での時間も多くなることと思います。一人でいる時間を楽しめるのも夏休みの良いところですが、困ったことや悩み事に直面した時はどうすればよいのでしょうか？そんな時は、ぜひお家の人や中学校の先生に相談してください。でも、相談しようと思った先生が不在のこともあります。急を要する相談の場合は、どの先生にでも、「〇〇先生からの連絡が必要です。」と伝えてください。

また、先生に相談しづらい時は、次の相談窓口も利用してください。

【相談窓口】

名 前	電話番号	受付時間・内容等
倉敷教育センター (ライフパーク倉敷)	4 5 4 - 0 4 0 0	9 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0
	・不登校児童生徒の親と教師のネットワーク「かけはし」【不登校】 ・「トライアングル」【発達障害】子どもの発達について考える。	
総合療育相談センター ゆめぱる (くらしき健康福祉プラザ内)	4 3 4 - 9 8 8 2	9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0 【発達障害】
倉敷市青少年育成センター 「ヤングテレフォン」	4 2 6 - 3 7 4 1	9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0 【不登校・しつけ等】
岡山県倉敷児童相談所	4 2 1 - 0 9 9 1	8 : 3 0 ~ 1 7 : 0 0 【不登校・しつけ・非行等】
家庭児童相談室 玉島家庭児童相談室 (玉島支所福祉課内)	5 2 2 - 8 1 1 8	9 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0 【しつけ・虐待・人間関係等】
「心の電話相談」 (岡山県精神保健福祉センター)	0 8 6 - 2 7 2 - 8 8 3 5	
倉敷少年サポートセンター (倉敷駅西ビル5階)	4 2 7 - 5 1 2 5	【非行】
岡山県青少年総合相談センター 総合相談窓口	0 8 6 - 2 2 4 - 7 1 1 0	【総合相談】
教育相談	0 8 6 - 2 2 1 - 7 4 9 0	【いじめ・不登校・友人関係・学校に関わること等】
進路相談	0 8 6 - 2 2 4 - 1 1 2 1	【不登校で進学を希望する時等】
子どもほっとライン	0 8 6 - 2 3 5 - 8 6 3 9	【学校のこと、家庭のこと、友人のこと、自分自身のこと等学生ボランティアが相談に対応しています。】
ヤングテレホン・いじめ110番	0 8 6 - 2 3 1 - 3 7 4 1	【いじめ・非行・家出等少年に関する相談】
24時間子供SOSダイヤル	0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0	【24時間対応。 いじめ相談等にも対応しています。】



※LINE 相談 @ハートフルおかやま110 (毎週火・木・土午後5時から午後9時まで) スクールカウンセラーの相談日時

9月 / 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
10月 / 1日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

相談時間は、13:10 ~ 16:45 の予定です。

(事情により変更になる場合があります。)



挿絵：2年5組

相談場所

倉敷第一中学校のカウンセリングルーム(管理棟2階職員室前)です。

申込み方法

担任の先生を通じて、または倉敷第一中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-465-2178

担当は、生徒支援コーディネーターです。

スクールカウンセラーのコーナー

こんにちは！スクールカウンセラーです。もうすぐ待ちに待った夏休みですね！部活に打ち込む人、勉強をがんばる人、家でのおんびり過ごす人……みなさんはどんな予定を立てていますか？

1ヶ月以上もある長い休みは、ココロとカラダをしっかりと休めて「充電」する絶好のチャンスです。でも、学校という「毎日のペースメーカー」がなくなるため、気づかないうちに心や体のバランスを崩してしまうこともあります。今回は、夏休みを心も体も元気に、自分らしく過ごすための3つのヒントをお届けします。



ヒント①：生活リズムは「睡眠」と「太陽」でキープ！

学校が休みだと、ついつい夜ふかしをして朝寝坊…となりがちですね。これが続くと「なんとなく体がだるい」「やる気が出ない」という「夏バテ」の一因になります。生活リズムが崩れそうなときは、つぎの2つを意識してみてください。

1. 「寝る時間」より「起きる時間」を一定にする

基本的には、学校に行く日と同じ時間に寝て起きることが大事です。夜ふかししてしまった翌朝も、できるだけ、いつもの起床時間プラス1時間以内には起きるようにしましょう！

2. 起きたらまず、太陽の光を浴びる

カーテンを開けて朝日を浴びることで、脳の「お目覚めスイッチ」が入り、夜に自然と眠くなる物質（メラトニン）が分泌されやすくなります。



ヒント②：SNSやネットの世界と「ほどよい距離」を

夏休み中に増えがちなのが、スマホやゲーム、SNSに触れる時間です。ネットは楽しいつながりを作ってくれますが、1日中触れていると脳が休まりません。また、「友達の楽しそうな投稿」を見て、なぜか焦ったり、寂しい気持ちになったりすることもあります。できる範囲で「デジタル・デトックス」をして、リアルな自分の時間も大切にしましょう。デジタル以外の、自分なりの気分転換法をいろいろ見つけてみてくださいね。

ちょっと一息！「デジタル・デトックス」のすすめ

例）「夜〇時以降はスマホをリビングに置く」など、自分のルールを決める。

スマホを置いて、外の空気を吸ったり本を読んだりする「ネットオフ時間」を1日30分だけでも作る。



ヒント③：困ったときは、いつでもSOSを出して！

夏休み中、もし「誰にも言えない悩みがある」「心が苦しくてたまらない」という時は、次のような相談窓口（電話やLINE相談）もあります。一人で悩まず、上手に利用してください。

- ・「24時間子供SOSダイヤル」：0120-0-78310（通話料無料・24時間受付）
- ・厚生労働省 SNS相談（LINEなど）：ウェブで「SNS相談 厚生労働省」と検索すると、LINEで相談できる窓口が見つかります。

夏休み明けにみなさんに会えるのを楽しみにしています。

あなたにとって素敵な夏休みになりますように！

※裏面は、起立性調節障害についての特集です。一人で悩まないで

※イラスト募集

- ・オリジナル（他人の作品でないもの）で、「相談室だより」に掲載してもいいもの。
- ・次回のテーマは、「夏から秋の季節を表すもの」又は「元気になるようなもの」です。
- ・担任の先生か、生徒支援コーディネーターまで、描いた紙を持ってくるください。

