

# カウンセリング通信 No.11



倉敷市立東陽中学校 相談室

令和8年3月12日発行

## ご卒業おめでとうございます

いよいよ明日は卒業式です。卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから先の人生で困ったことがあったとき、助けを求めたり、相談したりできる場所があり、人がいるということを忘れないでください。使わなければそれに越したことはありませんが、関係機関一覧を掲載しますので参考にしてください。最後にスクールカウンセラーの先生からメッセージをいただいています。

卒業生の皆さんの幸せを心から願っています。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校生活への名残惜しさもありつつ、新生活への期待や不安もあるかと思います。どんな未来がみなさんに待っているのかを想像すると、自分事のようにワクワク・ドキドキします。どんな道に進んでも「自分らしさ」を大切に、思いっきり楽しんで、思いっきり悩んで、彩り豊かな人生になることを祈っています。

スクールカウンセラー 石井智久

ご卒業おめでとうございます。  
この3年間、楽しかったことも辛かったことも沢山あったと思います。  
3年間本当によく頑張りましたね！  
その頑張りは必ずあなたの力になっているはずです。  
それでは、遠くからこれからもみなさんのことを応援しています。

スクールカウンセラー 佐滝 遥

生きるんだよ  
明るく笑顔で 自分の心をつらぬくのだよ  
苦しいことやさみしいことは  
自分をきたえるための 出来事なんだよ  
負けるんじゃないよ  
大きな心でつまらない小さなことに  
こだわらず生き抜いていくんだよ  
あなた 頑張れ

須永 博士

# 相談機関一覧表

倉敷市子ども相談センター	086-426-3330	8:30～17:15 倉敷市役所 2F 月～金曜日（年末年始・祝日を除く）
倉敷教育センター （ライフパーク倉敷内）	086-454-0400	・面接・電話相談 月～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 ・臨床心理士による相談（面談のみ） 木曜日 10:00～15:00
倉敷児童相談所	086-421-0991	8:30～17:00 月～金曜日（年末年始・祝日を除く）
全国児童相談所共通ダイヤル	189	24時間対応 通話無料
児童家庭支援センター クムレ	086-446-2210	9:00～17:00 月～土曜日（年末年始・祝日を除く）
ウィズアップくらしき （DV相談）	086-435-5670	9:00～17:30 火～土曜日（年末年始・祝日を除く）
青少年育成センター 来所相談（要予約） メール相談	<専用電話> 086-426-3741	9:00～17:00 月～金曜日（年末年始・祝日を除く） <a href="mailto:young-kokoro@kurashiki-oky.ed.jp">young-kokoro@kurashiki-oky.ed.jp</a>
ヤングテレフォン	086-426-3741	9:00～17:00 月～土曜日（年末年始・祝日を除く）
まなびば ippo <a href="http://manabibaippo.club">http://manabibaippo.club</a>	086-421-0682	倉敷シティプラザ西ビル5F 15歳から39歳対象の学習支援
岡山県ひきこもり地域 センター	086-224-3188	9:30～12:00 13:00～16:00 月～金曜日（年末年始・祝日を除く）
NPO法人 KUKKA 連島公民館の「居場所」	086-448-0655	14:00～18:00 連島公民館3F 毎週金曜日（年末年始・祝日を除く）
NPO法人 KUKKA 不登校を考える「親の集い」	090-4147-2695	14:00～16:00 連島公民館2F 第2金曜日（年末年始・祝日を除く）
NPO法人 ステップ	086-221-1001	10:00～20:00 月～土曜日 ★自宅訪問
NPO法人 One ひきこもり相談支援センター くらしき	086-454-9192	10:00～17:00 月～金曜日（年末年始・祝日を除く）
青少年総合相談センター 面接相談（要予約） <u>24時間子供SOSダイヤル</u> <u>0120-0-78310</u>	<教育相談> 086-221-7490 <進路相談> 086-224-1121	電話相談： 8:30～12:00 13:00～17:00 面接相談： 10:00～12:00 13:00～16:00

☆来年度も引き続きスクールカウンセリングをご活用ください。詳細は4月にお知らせします。