

かんざき 神崎カウんセラ一通信 つうしん



かんざきこうこう せいと ほごしゃ みなさま 神崎高校の生徒、保護者の皆様こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。あつという間に三月です。今年度ももうおしまいですね。春は変化の時です。期待も膨らみますが不安になりやすい時です。もし、何かあれば気軽に相談してくださいね。お待ちしております。

こころのおはなし

あなたは
ひとりじゃない



カウンセリングはあなたのためにあるのです

令和6年度が終わろうとしています。皆さんの高1と高2の時間が終わろうとしています。皆さんの心の状態はいかがでしょう？

厚生労働省は2024年の小中高生の自殺者数は暫定値で527人(前年度比14人増)となり、統計のある1980年以降で最多となったことを発表しました。日本

の自殺者全体の数は20,268人で1,569人減少しているのにも関わらず、小中高生の自殺が増加しているのです。そして、この小中高生の自殺者527人の内、

349人(男性239人、女性288人)が高校生なのです。2024年、我が国では皆さんと同じ年の子どもたちが349人も命を絶っているのです。自殺の要因の多くは「不明」です。なぜ自殺を選んだのか残された人たちにはわからないからでしょう。亡くなる時、彼らはどのような気持ちだったのか、想像するしかできません。

ただ、自死を選ぶに至る厳しい心の状態が想像されます。

皆さんの心の状態はいかがでしょう？一人で悩みすぎではないでしょうか？しんどくないですか？追い詰められていないですか？焦りすぎではないですか？悲しみであふれていませんか？怒りに満ちていませんか？もし、何かあればどのような小さなことでも相談していただくと幸いです。カウンセリングを利用することに抵抗感がある人もいるかもしれないですね。しかし、カウンセリングは保健室などに行くのと変わらないのです。ストレス発散に走ったりするのも近いかもしれません。

神崎高校には来年度もキャンパスカウンセリングがあります。あなたの心の状態を整えるために必要な時はぜひ利用してくださいね。

※保護者の方の利用も可能です。どのようなことでもご相談ください。

キャンパスカウンセラーの利用について

相談をうける人	内田多恵(臨床心理士・公認心理師) / 龍門ヒサノ(学校カウンセラー)
相談できる人	生徒 / 保護者 / 教職員
相談できる内容	交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係・・・などなど、どのようなことでもかまいません。

☆3月の相談日・・・5日(水)です☆

(4月の相談日は来年度に高校へお問い合わせください)