

ほけんだよい

令和8年9月1日
小樽市立菁園中学校
保健室

2学期が始まり約1週間… あなたの今の心の天気は？

晴れ



- ・明るい
- ・楽しい

くもり



- ・もやもや
- ・ゆううつ

雨



- ・悲しい
- ・落ち込む

かみなり
雷



- ・イライラ
- ・悔しい

みなさんは毎日、天気予報をみていますか？雨が降りそうなどときには「傘をもっていこう」と考えたり、晴れているときは「どこか出かけようかな」など、そのときの天気によって過ごし方を変えたり、準備するものを考えていると思います。

では、天気を「自分の気持ち」に置きかえてみましょう。「くもり」や「雨」、「雷」のときにどのように過ごしたりするとよいでしょうか。

好きなことをして
気分転換する

悩みを紙に書きだす



睡眠をよくとって
気持ちを切り替える

誰かに相談する

自分自身の「心の天気」と向き合いながら
自分に合った心の回復方法をみつけましょう

相談するとき、されたとき… どうしたらいい？

相談力をアップしよう！

不安や悩みがあるとき

誰に話す？



おうちの人

友人



先生

兄弟



相談窓口の人

どんなふうに伝える？

* 相談のタイミング

相手が忙しそうであれば、「話をきいてほしいんだけど、あいている時間はある？」と確認し、約束しておくとお互いに落ち着いて話ができるはずです。



* 伝え方

「うまく言えるかわからないんだけど…」など前置きをいれると話しやすくなるかもしれません。

身近な人に悩みを打ち明けられたら

悩みを打ち明けることは、とても勇気がいることです。まずは、勇気をもって話してくれたことに「ありがとう」と伝えましょう。そして、どんな話でもまずは受け止め、話を最後まで聞きましょう。自分だけでは解決できないと思ったときは信頼できる大人に相談することを提案してみましょう。

話してくれて
ありがとう



裏面もあります

相談窓口一覧

相談窓口	連絡先	備考
こころの健康相談	0134-22-3110 ※事前予約必須	月・水・金（祝日・年末年始を除く） 13:30～17:00 小樽市保健所 ウィングベイ小樽一番街4階
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日16～21時
北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応
子供のSOS相談窓口	0120-0-78310	毎日24時間対応 ※SNS相談窓口もあり
子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
性暴力被害者 支援センター北海道	#8891	月～金 10～20時 ※メール相談あり
LGBTQ+に関わる相談 にじいろtalk-talk	LINEで友達追加 @ebx1820z 検索	毎月2回 LINEでお知らせ 19～22時
北海道ヤングケアラー 相談サポートセンター	0120-516-086	月～金 8:45～17:30 （祝日・年末年始を除く） ※メールやSNS相談あり
北海道こころの健康 SNS相談	QRコード 	月～土 18:00～0時 日 18～翌朝6時 ※受付締切は相談終了時間の 30分前まで

保健室より

「特に悩みがあるわけではないけど、なんだか気持ちがもやもやする・・・」など、誰かに話して気持ちをすっきりさせたいときは、昼休みや放課後の時間に、保健室で話をきくことができます。また、月に1、2回、スクールカウンセラーの先生もきています（事前に予約するとスムーズです）。辛いときは一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみてくださいね。



9・10月のスクールカウンセラー 来校日

あいば 史生 先生 相談場所：2階 教育相談室

保健室の隣です

9月10日（木）10:00～16:30

24日（木）12:30～15:30

10月14日（水）10:00～16:30

28日（水）10:00～15:30

保護者の方も相談可能です

