



生徒指導だより



住所：仙台市太白区袋原4-27-1 電話：242-3151

ホームページ：<http://www.sendai-c.ed.jp/~hukurobr/>

夏休みは充電期間！！

いよいよ、明日から夏休みに入ります。でもちょっと不安なのは、夏休み明け。すっかり幸せな気分で過ごしてきた夏休みも、お盆明けにはひどい不安に襲われる。このような状況に身覚えがあるのは、1人2人ではないはず。ある臨床心理学者によると、「夏休みが終わる2、3日前など、休暇での高揚感が落ち着きつつある時期になると、ある程度ストレスや不安を感じることは普通のことだ。」と語っています。夏休みなどの休み明けに不安を感じることは、よくあることなのです。

長期休業は、基本的な生活リズムが崩れやすくなります。勉強が嫌いでスマホやゲームにハマりやすい人にとっては、学校に行っているときの「朝起きる⇒学校に行く⇒授業⇒部活動⇒帰宅⇒夕飯⇒お風呂⇒寝る」という一連の流れが崩れてしまうと、学校に行くのがつらくなります。

また、生徒の心に「分離不安」が隠れている場合は、保護者の方と密着して過ごすことで、「学校に行かなければ、お家の人と一緒にいられる」と無意識に思ってしまう場合もあります。すると、休み明けに学校へ行きづらくなることにつながっていきます。



このようにならないためにも、夏休み中は気持ちを切り替えてしっかり休むこと、規則正しい生活を心掛けること、家族との楽しい時間を大切にする、不安はいつまでも持ち越さないようにすること、困ったら誰かに相談してみることを心掛けてほしいと思います。

多感な「中学生」という時期に、一人として不安や悩みを抱えていない生徒はいないと思います。勉強に関する不安、友人関係の悩み、学習や様々な活動についての劣等感、家庭生活における悩み等で心が不安定になっています。それに加えて、暑さや部活動などで体もヘトヘトに疲れていけば、心も体もオーバーヒート。そんな自分を客観的に見て、心も体もしっかり休ませてあげながら、夏休みを有意義に過ごしてほしいと思います。

今、悩みを抱えている方へ

眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。

そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにはたくさんの人が、あなたの支えになりたいと思っています。「忙しそうだから」「心配かけたくないから」なんて思わなくていいのです。「身近な人にはちょっと…」という人は他にも相談できる場所（裏面参照）はたくさんありますので、気軽に連絡してみてください。



	相談機関	相談電話	相談時間
1	24時間いじめ相談専用電話 (仙台市教育委員会)	0120-81-2455	24時間 365日
2	仙台市教育相談室 (仙台市教育委員会)	214-0002	平日 9:00~17:00
3	いじめ相談受付メール (仙台市教育委員会)	soudan@city.sendai.jp	
4	仙台市児童相談所	718-2580	平日 9:00~17:00
5	親子こころの相談室 (仙台市児童相談所)	219-5220	平日 9:00~17:00
6	仙台市こども若者相談支援 センター	214-8602	平日 8:30~18:00
7	こども若者電話相談	0120-783-017	24時間・365日
8	子育て何でも電話相談	216-1152	平日 8:30~17:00
9	24時間子供 SOS ダイアル (文部科学省)	0120-0-78310	24時間・365日
10	相談支援テレホン (県総合教育センター)	784-3570	平日 8:30~17:15
11	子供の相談ダイヤル (同上)	784-3568	平日 9:00~16:00
12	いじめ 110 番 (宮城県警察本部)	221-7867	24時間・365日
13	少年サポートセンターせんだい	266-8655	平日 8:30~17:15
14	子どもの人権 110 番 (仙台法務局)	0120-007-110	平日 8:30~17:15
15	仙台いのちの電話 (社会福祉法人)	718-4343	24時間・365日
16	チャイルドライン (NPO 法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	年末年始以外 16:00~21:00