



「リフレッシュ」をこころがけて

新学期がスタートして、はや1ヶ月半。新しい学年やクラス、人間関係にも慣れた頃でしょう。中間考査も終わり、ちょっと一息つける頃ですね。一方で、「少し体がだるいな」「疲れがとれないな」と感じることはありませんか。緊張がほぐれた分、心や体の疲れが出やすい時期でもあります。時間があるときはゆっくりする、気分転換をするなどして、バランスをとりつつ生活リズムを整えていきましょう。

✿自分にあたりリフレッシュ方法を見つけよう✿…例えば…

《好きなこと、楽しいことをする》



音楽を聴く



本を読む



おいしい
ものを食べる

《からだを休める》



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

《近くにいる人に話す、相談する》



友達



お家の人



先生

もし気になることがあったら、気軽に教育相談課の先生にも声をかけてください。また、スクールカウンセラーに相談することもできます。担任か教育相談課(河本・大森)に希望を伝えてください。

✿スクールカウンセラー 7月までの来校相談日✿

佐田 智子先生(臨床心理士・カウンセリング) 中原 崇先生(公認心理師・ソーシャルスキルトレーニング)

佐田先生	5月30日(木)	15:30~17:30	中原先生	6月24日(月)	15:30~17:30
中原先生	6月10日(月)	15:30~17:30	佐田先生	6月27日(木)	15:30~17:30
佐田先生	6月13日(木)	15:30~17:30	中原先生	7月16日(火)	12:15~14:15

保護者の方も相談できます。電話相談や予定日以外の相談も調整のうえ可能ですので、ご連絡ください。

✿教育相談保護者の会(希望者)を、6月20日(木)に開催します✿

スクールカウンセラーの先生をまじえて、保護者の方々と情報交換をする会です。

参加を希望なさる方には案内をお渡しますので、電話またはお子様を通じてご連絡ください。

★裏面に外部の相談窓口を載せています。こちらにも相談できます★
ひとりで抱え込まず、自分の思いを話してみませんか？

ひとりで悩まず、気軽に相談を

岡山県青少年総合相談センター

無料相談
秘密は守ります。



総合相談窓口

青少年や保護者のみなさんからの相談に対応。
必要に応じて適切な相談窓口の紹介も行います。

☎ **086-224-7110** ニコニコし なやみは110番
電話相談 8:30~21:30
年中無休(年末年始を除く)

✉ sodan110@po1.oninet.ne.jp
メール相談
面接相談(要予約)

公認心理師や、進路の見直し・検討や高校中退者等を
支援するアドバイザーへも相談できます。(要予約)

LINE @ハートフルおかやま110

LINEでチャット相談もできます。
どんな悩みでも気軽に相談してください。

受付時間: 17:00~21:00 火・木・土曜日(年末年始を除く)
相談できる人: 岡山県内に在住、在学する子ども・若者と保護者



アカウント名「ハートフルおかやま110」
LINE ID: @hfokayama

🔍 ハートフルおかやま110 で 検索



友だち追加は
こちらから

教育相談

いじめ、不登校、友人関係、学校等の相談

☎ **(086) 221-7490** ニコニコイチバン ナカヨクナヤミゼロ
電話相談(受付) 8:30~12:00
13:00~17:00
年中無休(年末年始を除く)

面接相談(要予約)

ヤングテレホン・いじめ110番

いじめ、非行、問題行動など少年相談

☎ **(086) 231-3741** 通じるサインは ミナヨイ
電話相談(24時間受付・年中無休)
面接相談(要予約)

✉ youngmail@pref.okayama.jp メール相談

進路相談

不登校生徒や高校中退者等の進路相談

☎ **(086) 224-1121** ニコニコシンロ イイヒニイッテ
電話相談(受付) 12:00~18:00
火・木・土曜日(年末年始を除く)

面接相談(要予約)

24時間子供SOSダイヤル

いじめ、自分や友人の安全などの相談。

☎ **0120-0-78310** ナヤミイオウ
電話相談24時間対応
年中無休
通話料無料

「子どもほっとライン」は令和6年3月31日で終了しました。

ハートフルおかやま110

岡山県青少年総合相談センター

岡山県・岡山県教育委員会・岡山県警察



〒700-0807 岡山市北区南方2-13-1
※公共交通機関をご利用ください 2024.4 現在