



教育相談便り

館林商工高等学校
教育相談係
令和7年度5号
R8.3.13

だいぶ季節が春めいてきましたね。この1年間、勉強や部活動、進路選択など、目まぐるしい日々を過ごしてきたことと思います。良く頑張りました！ 年度末は、ホッとする一方で、目に見えない疲れが出やすい時期です。もし、最近『眠れない』『食欲がない』『何に対してもやる気が起きない』といったサインが自分にあると感じたら、それは心が『少し休もう』と伝えている証拠です。悩みは一人で抱え込むと、どんどん大きく、重くなってしまいます。誰かに話すことは、弱さではありません。あなたの味方は必ずいます。家族や先生たち、あるいはSNSの相談窓口でも構いません。まずはその胸の内を、言葉にしてみませんか。

春休み中は、心身ともにゆっくり休養を取り、新学期に備えましょう。



保護者の皆様へ

年度末を迎え、お子様は進級や進路決定など、大きな節目を前に、期待と不安の入り混じった時期を過ごしています。変化の時期は、心身に大きな負荷がかかります。ご家庭では、お子様の小さな変化（表情が暗い、食欲の減退、生活リズムの乱れなど）に注意を払っていただければ幸いです。

もし気になる様子があれば、無理に聞き出そうとせず、『いつでも話を聞くよ』という安心感を伝えてあげてください。不安なことがあれば、いつでも学校までご連絡ください。

《相談窓口リスト》

- ・ 24時間子供 SOS ダイアル(文部科学省): 0120-0-78310(なやみ言おう)
- ・ 生きづらびっと(SNS 相談): LINE やチャットでの相談窓口。
<https://yorisoi-chat.jp/生きづらびっと>
- ・ こころの健康相談統一ダイヤル: 0570-064-556

