



新学期を前に、登校への不安を抱える子どもたちが増加しています。今回は、当事務所の心理判定員からのアドバイスや相談窓口などを紹介します。

学校が不安そうなこどもにどうすれば？ 心理判定員からアドバイス



気持ちを言葉や行動、またそのどちらかで発信する子どもがいます。

こんなサインをみかけたら…

● 元気がない

● 眠れない、起きられない等で生活リズムが戻らない

● 食欲が落ちた、またはお菓子などを食べ過ぎる

● ポーっとしている、または逆に怒りっぽい

● 腹痛を訴える

● 話さない、またはしゃべり続ける

● 手汗が普段より増えることやトイレの回数が増える

そんな時、まずは子どもの様子をよく見たり、話を聞いたりして、「明日は、休んでもいいよ。」と声をかけ、何か苦しい気持ちがあることを理解したいと思っていることや大切に思っていることを、まず伝えましょう。そして、**相談機関への第一歩**を一緒に検討ください。

ご家族の悩みなどを話す 「にわたりの会」

お問い合わせ
教育支援センター事務所
089-943-3205



ご家族の悩みや疑問などをお話していただき、情報交換やリフレッシュしていただくことを目的に「にわたりの会」を開催しています。

実施場所は、青少年センターまたは北条文化の森教室（北条図書館2階）です。

次回、開催日は9月8日

（日）10時から松山市青少年センターで開催予定となっております。内容は「二学期を迎えて一本音と情報交換」として、悩みや疑問などを自由に語っていただく予定です。

【悩みやこころの健康に関する相談窓口の案内】

厚生労働省のまとめでは、2023年の小中高生の自殺者数は、新型コロナウイルス感染症の流行以降、高い水準が続いています。悩みや不安を抱える方の相談窓口を記載していますので、一人で抱え込まず、相談してください。

【厚生労働省HPから】

- いのちの電話
 - ①ナビダイヤル
電話番号：0570-783-556
相談日時：毎日 10:00～22:00
 - ②フリーダイヤル
電話番号：0120-783-556
相談日時：毎日 16:00～21:00
※毎月10日は8:00～翌8:00
- #いのちSOS
電話番号：0120-061-338
相談日時：毎日24時間

【愛媛県の相談窓口】

- 心と体の健康センター
電話番号：089-911-3880
相談日時：月～金 8:30～17:15
(祝祭日を除く)
※来所相談(無料)は予約制
- こころのダイヤル
電話番号：089-917-5012
相談日時：月、水、金 9:00～12:00、13:00～15:00
(祝祭日を除く)

【松山市の相談窓口】

- 保健所 保健予防課
精神保健担当
電話番号：089-911-1816
相談日時：月～金 8:30～17:15
(休日、祝祭日、年末年始を除く)
- こころの健康相談(来所)
火： 9:30～11:30
木： 13:30～15:30
(休日、祝祭日、年末年始を除く)
※来所相談(無料)は予約制