

こんにちは。スクールソーシャルワーカー（SSW）です。SSWはみなさんから相談を受けて、どうしたら今の状況がよくなるのかを一緒に考えて、子どもの周りの環境を調整していくお仕事です。みなさんは、日ごろ自分の気持ちを人に話すことができていますか？

人に「気持ち」を話すということ

なかなか声にできない心のわだかまりはありませんか？

人に話すことに勇気がいる人がいるかもしれません。自分でどうにかしようという人もいるかもしれません。

相談したくても、こんなことで相談していいのかな、という声もよく聞きます。

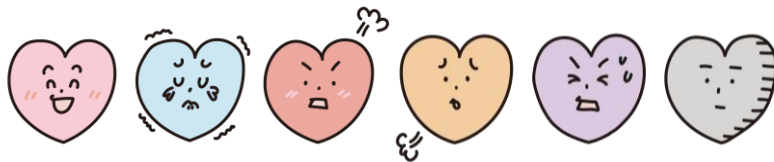
誰かに話すことで、心の負担が軽くなったり、自分とは違う考え方を知ることができたり、解決のヒントを得ることができるなどと言われています。うまく言葉にできなくても大丈夫です。大切なことは、**ひとりで悩まないこと**。

まずは誰かに話してみませんか？

ひとりで気持ちを抱え込むと、身体の調子を崩したり、やる気が起きない状態が続くことがあります。



今のあなたの心の表情はどれ？



あなたが相談しやすい
ところはどこですか？

相談できるところ

身近な人に
相談する

親、身近にいる大人、学校の先生、
保健室の先生、スクールカウンセラー、
スクールソーシャルワーカー（SSW）など

SNSで
相談する

- ・調布市版 あなたのいばしょチャット相談 24時間365日OK 匿名OK)
- ・bond 10代20代の女の子の専用LINE
- ・こころのほっとチャット（匿名OK）
- ・とうきょう若者ヘルスサポートチャット（看護師対応 匿名OK） など

電話で
相談する

- ・24時間子どもSOSダイヤル
- ・とうきょう若者ヘルスサポート（看護師対応） など

その他

- ・こどもの人権 SOSミニレター
- ・とうきょう若者ヘルスサポート（看護師対応 対面） など

相談できる時間などは、
ホームページをチェック！
匿名で相談できる
ところもあります。

話がまとまらなくても大丈夫です。
まずはお話を聞かせてください。



実は…

【SSWが第六中学校に勤務している日】

月・火（他の曜日でも可能な範囲で対応可）

連絡先：042-485-5276（第六中学校）

SSW 新聞 章子（しんま あやこ）