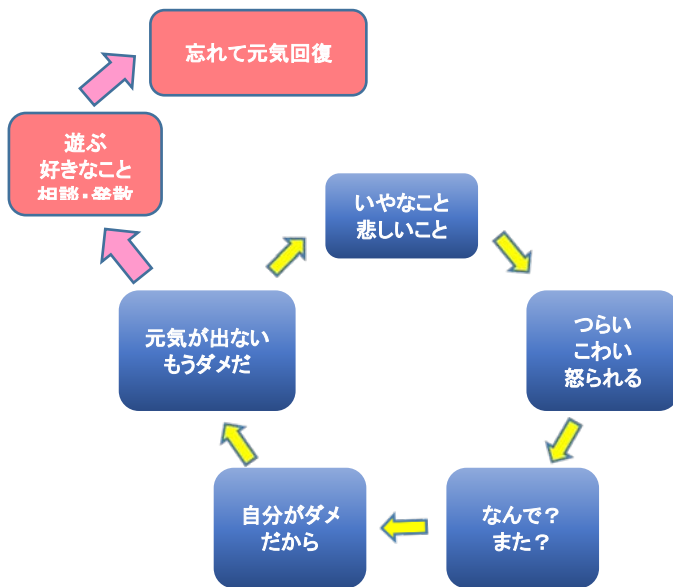


夏休みとなり学生の皆さんはどのように過ごしていますか。5年生は遠隔授業の前倒しがあったりその他の学生も課題を抱えていたりして気持ちが沈むこともあるかもしれません。また、今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり例年のように盛大に心弾むようなイベントなどへの参加もできず気分転換やストレス発散もできにくいのではないかと心配しています。そこで今回の保健室便りでは学生相談室とタイアップしてストレス発散ができなかったり気分が沈んだりした時の対処についてお伝えしたいと思います。

ところが落ち込んだ時のネガティブなループから抜け出すことが大切！！



左図を見て下さい。皆さんは嫌なことや悲しいこと、辛いことや怒られるようなことが生じた場合に自信を無くしたり、落ち込んだり、なんで自分が？と考えたりして元気がなくなるいわゆるネガティブなループ（青色枠&黄色い矢印のループ）にはまってしまわないですか。そのような時に遊んだり、趣味に没頭したりすること（桃色枠&桃色矢印に進むこと）でネガティブなループから抜け出し元気を取り戻すことができます。また意識的に楽しいことに取り組みなくても誰かに相談することもネガティブなループから抜け出す方法のひとつです。つまり今の自分の辛さ＝このころのSOSを発信することもネガティブなループから抜け出す方法です。

誰に相談するか？

おそらく皆さんはクラスメートや地元の友達、家族、SNS、学校教職員などに相談することが多いのではないのでしょうか。なかでもとくに友達に SNS などで相談や発信することが多いのかもしれません。つまり友達に相談したりされたりという関係があることになります。そのような中で解決できる問題もあれば解決できない問題もあると思います。また、友達から自傷行為や命にかかわるような相談を受けた場合（もしくは知人がそのような発信をしている場合）どう対応していいか戸惑うこともあると思います。とくに自傷行為や命に係わる相談は友達や知人のSOSのサインでもあります。皆さんがSOSに最も早く気づける機会が多いのです。

友達や知人のSOSを信頼できる大人に伝えてほしい！

人はつらいときに自分ではっきりとSOSが出せないこともあります。周囲の人のSOSに気づいたときには皆さんが代わりにそのSOSを信頼できる（守ってくれる）大人に知らせてほしいのです。

守ってくれる大人とは？・・・家族、学校の教職員、保健室、電話相談（※電話相談については後で説明します）、等。

命について話すことは悪いことではない！だけど・・・

皆さんは小中学校の義務教育を終了し今は高専で自立に向けて成長している大切な時期です。周囲の環境や自分の考え方、家族との関係性、異性との関係性、そして自立に向けた現実的な将来など様々なことが変化していく時期です。そのような時に生きることについて改めて考えることもあると思います。命について話すことはと

でも良いことだと思います。話すことで「生きること」について真剣に向き合い考え、より充実した日々が送れるようになるからです。ただ一方で否定的にとらえてしまった場合にネガティブループから抜け出せなくなるリスクもあります。とくに同世代の人と話している場合に、思想が偏り否定的な方向性にエスカレートするリスクがあります。最悪の場合には誰かの命を守れなくなってしまうかもしれません。



誰にでも心が苦しいときはある。だけど・・・

どんなに苦しくても必ず終わりがあります。とくにこれから自立して大きな環境の変化を迎える学生の皆さんは今の苦しさが終わるときがあります。そして今よりも楽しい未来（例えば自分の責任で自由に行動できたり、経済的に自立できたり・・・その他たくさん・・・）が待っています。



みんなで“今”を乗り越えましょう。みんなでお互いの命を守りましょう。

今つらいひとは誰かに相談しましょう。そして相談を受けたひとは信頼できる大人につなげて下さい！
その大人として保健室や学生相談室を選んでくれた時には秘密は絶対に守ります！！

身近な大人に相談することができない場合に相談できる場所もあります。



学校外の電話相談窓口（山口県内を主に載せていますが各県にも同様の窓口が複数あると思います）

連絡先	電話番号	対応日時等
24時間子供SOSダイヤル（全国）	0120-0-78310	毎日 24 時間
自殺予防いのちの電話（全国）	0120-783-556	毎月 10 日 8：00～翌 8：00
いのちの情報ダイヤル“絆”（山口県）	083-902-2679	火・金（祝日、年末年始を除く） 9：00～11：30、13：00～16：30
ヤングテレホン・やまぐち	083-925-5150	平日 8：30～17：15（祝祭日、年末年始は除く）
山口いのちの電話	083622-4343	毎日 16：30～22：30
こころの健康電話相談（山口）	083-901-1556	月～金（祝日、年末年始を除く） 9：00～11：30、13：00～16：30
KOSEN 健康相談室	0800-000-2228	毎日 24 時間メール相談もあり https://seap.workway.co.jp/kosen/ *利用には、ID・パスワードが必要です。学生・教職員に配布している利用者カードを確認いただくか、学校にお問い合わせ下さい。相談内容や氏名等の個人情報は、個人情報保護法等の法令に定めのある場合を除き、第三者（学校を含む）に提供されません。
虐待対応ダイヤル（全国）	189	毎日 24 時間 虐待が疑われる場合

学校外のメールや SNS での相談窓口



窓口名	参考 URL
生きづらびっと	https://yorisoi-chat.jp/
こころのほっとチャット	https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html
ネットでつながるチャイルドライン（18歳まで）	https://childline.or.jp/chat
10代20代の女の子のための女性による支援	https://bondproject.jp/

もちろん保健室や学生相談室でも皆さんからの連絡をお待ちしています。
TEL：0820-74-5477（保健室 学生相談室窓口）（平日 8：30～17：00）
e-mail：hoken@oshima-k.ac.jp（保健室） soudan@oshima-k.ac.jp（学生相談室）

皆さんなりに楽しめる夏であると良いなと願っています。

