

令和3年3月15日



相談室からのお手紙（3月号）

愛媛県立松山中央高等学校

私が高校生の頃、バードウォッチング部に所属していたことを以前お話ししましたね。いろんな個性あふれる部員ばかりで、私にとっては「ありのままの自分を皆が受け入れてくれる」居心地の良い場所でした。男子部員たちは時々、私が羨ましくなるような様々な冒険をしていました。徒歩で久万高原町の親戚の家まで行ったり（途中で日が暮れて、前後左右も分からないほどの闇の中は恐怖だったそうです）、野宿しながら四万十川まで自転車で行ったり（汗は川で流し、飯ごうでご飯を炊いて食べたとか）。

かつて相談室に来た男子生徒は、私の話を聞いて、自転車で1週間かけて四国一周したことがあります。彼にとっては初めての大きな冒険で、達成するのは難しいと思われましたが、最後まで冒険をやり遂げることができました。「大変だった！」と帰ってきてから笑って話してくれました。彼は旅に出かける前よりも大きく成長していることを、私は実感しました。そんな冒険は10代の時しかできないかもしれませんね。成長した彼の姿を見て、私は「自分の息子（当時3歳）もいつかそんな冒険ができる子になってほしい！私もどーんと息子を送り出せる母になりたい！」と心の中で強く思いました。

皆さんはギリシャ神話のヘラクレスの冒険を知っていますか。「楽な道と困難な道、どちらを選ぶか」と問われ、ヘラクレスは自ら困難な道を選びました。皆さんも、無理かもしれないと思うぐらいの、自分にとって難しそうなことに敢えてチャレンジしてみてください。それをやり遂げた時に感じる達成感は何物にも代えがたいものです。そして自分が大きく成長できたことを実感するはずです。ただ考えるだけではなく実際に行動することは、自分の自信につながります。経験がその人を作るのです。皆さん、大いに冒険してみましよう！

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

3月16日（火）・18日（木）・4月13日（火）・15日（木）

★メールアドレス

kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。

児童生徒の主な相談窓口一覧

相談窓口名称	電話番号	受付
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 (なやみいおう)	24時間 年中無休
*子供たちが24時間いじめ等の悩みを相談できる、全国統一ダイヤル		
子どもの人権110番	0120-007-110	平日 8:30~17:15
*いじめ・体罰等の人権問題について、子供や周囲の大人が法務局職員 や人権擁護委員に相談できる電話窓口		
いのちの電話	0570-783-556	毎日 10:00~22:00
	0120-783-556	毎日 16:00~21:00 毎月10日のみ 8:00~ 翌日 8:00
*相談員に電話・メールで悩みを相談できる窓口		
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
*18歳までの子供が電話・チャットで悩みを相談できる窓口		
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間
*相談員に電話・SNS等で悩みを相談できる窓口		
児童相談所虐待対応ダイヤル	189 (いちはやく)	24時間 年中無休
*虐待の疑いがある時などに、児童相談所に通告・相談できる全国統一 ダイヤル		
愛媛県警察本部 少年相談窓口	089-934-0110	平日 8:30~17:15 (時間外も対応)
*いじめ・犯罪等の被害に悩む子供やその家族が警察に相談できる窓口		

*悩みを抱えている人はあなた一人ではありません。あなたの話を聞いて、どうすればいいか一緒に考えてくれる人が、あなたの身近にいます。