



PTA会員の皆様

滋賀県立膳所高等学校

PTA会長 道脇 ゆかり

PTA運営委員長 中村 素典

会員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
また、平素よりPTA活動に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

令和3年度からのPTA運営委員会の活動の一つとして、「メンタルヘルスケア」について取り組んでいます。忙しい学校生活の中で、不安や悩みを抱え、学校に通いづらい子どもたちがいいます。決してネガティブに捉えるのではなく、心のバランスが崩れることは誰にでも起こりうることであることを理解し、上手くケアしたり、知識を深めたりすることが必要だと思えます。

学校生活をはじめ日常の生活で気になることがありましたら、気軽に担任の先生や保健室の先生に相談いただけます。学校を通してスクールカウンセラーにも相談いただけます。子どもたちだけでなく保護者からの相談も可能です。(スクールカウンセラーへの相談は予約制です。担任の先生または保健室まで連絡をお願いします。)

学校への相談がしづらい場合、スクールカウンセラーの相談日と予定が合わない場合等は、高校生を対象とした相談窓口として、次頁記載の施設等がありますのでご参照ください。こちらにも保護者からの相談にも対応されています。(詳しい情報は保健室にも資料がありますのでお気軽にお問い合わせください。)

お子様が悩んでいる時は、本人も辛い思いをしていますが、支えるご家族もわが子の痛みに触れ、先の見えない一進一退のもどかしさに惑い、疲弊してしまうこともあります。また、悩みをかかえていても、親に心配をかけまいと、そのそぶりを見せないこともありますので、日頃からお子様の様子を気にかけて、小さな変化にも気づいてあげられることも大切です。

本資料が皆様の悩みを少しでも解消するための一助になれば幸いです。どうぞご活用ください。





お子様が 悩んでいる と感じた時は どんなことでも 気軽に 相談できます

学校では、担任の先生、学年主任の先生、班の顧問の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー等にご相談いただけます。

また、学校に相談しづらい場合も、高校生を対象とした県立の相談窓口があるのをご存知でしょうか？ LINEを使って資格を持った相談員に相談できる公的なツールもあります。

保健室にも資料がありますが、以下に、一部紹介させていただきます。
(保健室HP:<http://www.zeze-h.shiga-ec.ed.jp/life-health>)



全て、お子様だけでなく、保護者の皆様も相談することができます。

1. 滋賀県子ども・子育て応援センター「こころんだいやる」

0120-0-78310 9～21時は「こころんだいやる」、21時以降は
「24時間子供SOSダイヤル」につながります
077-524-2030 こころんだいやる(電話相談)
077-528-3563 来所相談予約電話

電話相談： 土・日・祝日を含む毎日(年末年始除く) 9時～21時
来所相談： 月～金(祝日・年末年始除く) 9時～16時
来所相談電話予約： 月～金(祝日・年末年始除く) 9時～17時30分

子どもに関することなら全て(育児や進路・いじめ・不登校・非行・虐待など子どもや親の不安・悩み)相談できる窓口です。来所相談は、必要に応じて市町の家庭児童相談室など専門的な支援機関を紹介します。

〒520-8577 大津市京町4-1-1 県庁東館 3階
<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kosodatekyouiku/kosodate/15586.html>



2. 滋賀県子ども・若者総合相談窓口 (滋賀県立精神保健福祉センター)

077-567-5058 月～金曜日(祝日・年末年始除く)9時～16時

電話相談

- 精神保健福祉センター内に「滋賀県子ども・若者総合相談窓口」を設置
- 様々な悩みをお持ちの子ども・若者(～39歳まで)や保護者・関係者からの相談窓口

〒525-0072 草津市笠山8-4-25 滋賀県立精神保健福祉センター内
<https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/kowakasoudan/103817.html>



3. 滋賀県心の教育相談センター

077-586-8125 電話相談・来所相談(来所相談は予約制)

相談日: 月～金(祝日、年末年始、センターの定めた日除く)

相談時間: 10時30分～12時30分、13時30分～16時30分

来所相談の受付(電話): 9時30分～17時

- 不登校や行きしぶりの教育相談を受けることができる機関
- 来所相談の対象は、県立・国立・私立の学校の生徒
- 湖西相談所(高島市)、大津相談所(大津市)での来所相談も可(湖西・大津いずれも隔週火曜日、9時～12時)

〒520-2321 野洲市北櫻978-95 滋賀県総合教育センター 新館 1階

<https://www.pref.shiga.lg.jp/edu/school/soudancenter/331695.html>

(コラム「ココロさんのひとりごと」や保護者向け情報誌「教育しが」に掲載された不登校・行きしぶりに関する記事も掲載)



4. こころのサポートしが (LINE相談) (健康医療福祉部 障害福祉課 精神保健福祉係)

毎日16時～22時 (LINE公式アカウント『こころのサポートしが』
を右のQRから友だち登録してご利用)

心理カウンセラーなど資格を持った専門の相談員による学校・家族・子育てなどの
悩み相談(滋賀県にお住まいの方、滋賀県に通学・通勤されている方)

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/syougaiukushi/318572.html>



5. 滋賀県立小児保健医療センター (起立性調整障害など)

077-582-6200 代表

受付:8:30～11:00 総合内科(予約不要)をご受診ください

頭痛、腹痛や全身のだるさ、朝起きれないといった症状など
(初診は18才未満に限ります)

〒524-0022 守山市守山5丁目7-30

<https://www.pref.shiga.lg.jp/mccs/goriyo/gairai/zutu/107278.html>



県内の専門的な相談機関一覧

滋賀県教育委員会提供「困ったときの相談窓口」

<https://www.pref.shiga.lg.jp/edu/school/seitoshido/104841.html>

滋賀県人権相談ネットワーク協議会提供「人権相談窓口のご案内」

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kurashi/zinken/11701.html>





クラスに
馴染めない～



学校に
行きづらいなあ～



勉強について
いけなくて不安

気持ち
がふさぎ
こんじゃう

学校に行く時間になると
頭やお腹が
痛くなってしまうんだ

なんだか
やる気が出ない
毎日楽しくない

ストレスのサインに気づいたら
できるだけ早めに相談しましょう

保護者の声

- 高校生だし、ちょっとしたことで連絡していいのか、先生に相談してもいいのか悩みますが、子どものSOSを早くにキャッチして対応できることが、状況を長引かせない策だと思います。
- まずは、担任の先生を頼っています。三者面談してもらいました。
- 体調不良で保健室に行ったところ、保健室の先生に話を聞いてもらってとてもよかった！と子どもに聞き、身近に相談できる場所があることを知りました。
- 保健室にご紹介頂いた県立の相談機関は、子どもの相談を親身に聞いてただけて、大変良かったです。

本資料は、膳所高校ホームページ(PTAのページ)に掲載しています。