

令和2年4月15日(水)

# 相談室だより

## 臨時休校特別号

石川県立野々市明倫高等学校 相談室

今年はコロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活そのものが変化させられています。石川県では、高校を5月1日まで臨時休校とし、大型連休明けの7日から再開することになりました。

みなさんも不要不急の外出を控え、自宅で過ごすことが多くなると、ストレスもたまるかと思えます。また、学習の遅れに対する不安もあるでしょう。自分でコントロールできないことを何とかしようと悩むより、学校からの課題をこなしながら、自分の楽しみを見つけ、気分を紛らわせるなど、自分にできることだけをするのが最善のことと思います。それでも、漠然とした不安な気持ちが続くとき、問題を抱えたけれど誰に相談していいかわからないときなど、本校の相談室を利用してください。また、休校中も、臨床心理士のスクールカウンセラー（SC）が、下記のように在室していますので、電話で予約して相談することも可能です。加えて、外部の相談窓口（入学式・始業式に配付したカードに掲載）も再度紹介しておきます。

### ・・・【SC 在室日】・・・

SC	4月	16日(木)	23日(木)	30日(木)	
来	5月	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
校	6月	11日(木)	18日(木)	25日(木)	
日	7月	16日(木)			*9月以降も木曜日です。
	時間は、基本的には、午後2時～5時までです。 野々市明倫高校 076-246-3191				

### ・・・【電話相談窓口】・・・

子供 SOS 相談テレホン 076-298-1699 (24 時間)  
全国統一 24 時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 (24 時間)  
児童相談所全国共通ダイヤル(児童虐待) 189  
子どもの人権 110 番 0120-007-110  
いじめ 110 番 0120-617867(石川県警少年サポートセンター)