

ほけんだより

卒業生号

ご卒業おめでとうございます

卒業生そつぎょうせいのみなさんは、この3年間さんねんかんで、様々な経験さまざま けいけんやスキルスキルを身に着け、これから新たなステージあらな ステージに飛び立ちます。輝かしい未来かがや みらいの中では、時に困ったこととき こまや自分で解決じぶん かいけつできないことにぶつかることがあるかもしれません。そんなとき、家族かぞくや友人ゆうじん、職場しよくばの方などに「相談できる力そうだん ちから」こそ、みなさんに大切たいせつにしてほしいスキルです。身近な方みぢか かたに相談そうだんしにくい場合は、下記か きの相談窓口そうだんまどぐちもぜひ利用りようしてください。みなさんのさらなる活躍かつやくを願ねがっています。

困ったことがあったら…



まずは、住んでいる地域の

区役所・市役所、保健所・保健相談所・保健センターに行ってみましょう。
適切な相談先を紹介してくれます。

また、区や市のホームページを見ると、いろいろな相談先が紹介されているので、参考になります。

本日、一緒に配付した、「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク 相談窓口一覧」も家で保管しておきましょう。いざという時に活用してください。



特に、東京都若者総合相談センター「若ナビα」03-3267-0808 は若者の相談を広く受け止める相談窓口で、専門職員が必要に応じて、相談者に合った専門の支援機関を紹介してくれるよ。

「若ナビα」は電話相談以外にメール相談やLINE相談もあるんだね。



具合の悪いときに、相談窓口や医療機関を探すのは大変だから、あらかじめ
どういったところに相談したらよいか考えておいたり、通いやすい医療機関を調べておいたりすることも大事ね。