

スクールカウンセラー便り

令和7年7月18日

都立雪谷高校

～夏休み前号～

☆ もうすぐ夏休み～夏休みはどんな風に過ごしますか。

休みの過ごし方は人それぞれ。補習や部活、塾で忙しい人、増える人、逆に、家で過ごす時間が増える人、一人でのんびりしたい人、あるいは人と会う機会が増える人もい
るでしょう。何をして過ごすにしても、後悔しないためには、計画的に時間の見通し
を立てて置きましょう。

ルーティンでも良いし、生活の些細な出来事でも OK！勉強や動画やゲーム、ニュー
ス、おしゃべり、ライン、食事、睡眠、散歩、計画の準備の時間などなるべく沢山書き
出しておきましょう。一日の間に、意外にいろいろなことをしていることがわかります。
それから大事なことには優先順位をつけて取り組みましょう。



☆SOS を出そう！

誰にも良いことばかりあるわけではありません。嫌なこと
もありますし、落ち込むこともあります。うまくできな
いこと、苦手なこともあります。いろいろと考え込んで不
安に感じたら、一人で抱え込まずに、誰かに話してみま
しょう。



解決できないと思ったとき、命にかかわる衝動を感じたときは、大人に SOS を出し
ましょう。ライン、メール、電話の相談もあります。→裏面にあります。

<夏休み明けのスクールカウンセラーの相談> .

☆ 8月29日～基本的に火曜日と金曜日です（URLで確認してください）

☆ 時間 8:30～17:00

★ 電話相談もあります。03-3753-0115 .

保護者予約



生徒予約



夏休み中も利用できる学校外の相談先

- 24 時間子供 SOS ダイアル 0120-0-78310 毎日 24 時間
- 4152(よいこに)電話相談 03-3366-4152 月曜～金曜 9 時～21 時/
土・日祝日 9 時～17 時
- [相談はっとLINE@東京](#) LINE 相談 毎日午後 3 時～午後 11 時
(受け付けは午後 10 時半)



- チャイルドライン チャイルドライン支援センター
電話 0120-99-7777 毎日 16:00～21:00
チャットで話すこともできます <https://childline.or.jp/>
- 東京公認心理士協会こども相談室
電話 03-3868-3626 火水金土日 10:00～16:00 (12:00～13:00 昼休を除く)
- そのほか、「子供の SOS の相談窓口」(文部科学省) には、
複数の SNS、電話相談の窓口が記載されています。
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm