

# ほけんだより 5月



令和2年5月1日(金)  
塩釜高校保健室 NO.2

休校期間が長引いて不安なこと、心配なこと、ストレスがたまっていると感じていることなど1人で抱えていませんか？相談することで、気持ちが楽になったり、ストレス解消法が見つかったり、新しい考え方を発見したり・・・前向きになれる何かが見つかるかも知れません。自分に合った方法で、誰かに話してみませんか？宮城県の相談窓口について紹介します。

誰かに話を聞いてほしい・・・

## 子どもの相談ダイヤル

相談時間 月～金（祝休日・年末年始休み）、9時～16時  
☎022-784-3568

夜や休みの日に電話をしたい・・・

## 24時間子供SOSダイヤル

相談時間 24時間365日いつでも利用できます。  
☎0120-0-78310（なやみいおう）

面談や電話では相談しにくい・・・

## みやぎSNS相談

県内の公立・私立の小・中・高等学校などの児童生徒を対象に、LINEを活用した相談窓口を開設しています。名前を名乗らずに相談できます。

相談時間 5月は毎日18:00～21:00まで

どうろうくほうほう  
登録方法

QRコードをLINEアプリで  
よと読み取って、「みやぎSNS相談」を  
ともついか友だち追加してください。



もちろん、学校への電話もOKです！

学校内の相談窓口

- 担任、学年の先生
- 養護教諭
- スクールカウンセラー



塩釜高校

東キャンパス

022-362-0188

西キャンパス

022-362-1011

基本は来校してもらっての相談形式ですが、「カウンセラーさんと話したいが、学校に行けない」という時は、電話による相談も受け付けています。

①まずは学校に電話をください。

「カウンセリング担当の先生」につないでもらいます。

②カウンセラーさんの来校日を知らせるので、都合のいい時間を教えてください。

③当日かけてほしい電話番号を教えてください。

④約束の日時にカウンセラーさんが指定の番号に電話を入れます。

カウンセリングの時間は最大30分です。