



学校だより

## 芽吹 き

教育目標

- 1 自ら学び、考え、実践できる人になろう（賢く）
- 2 思いやりのある、心豊かな人になろう（優しく）
- 3 心身ともに、たくましい人になろう（逞しく）

NO. 160

令和4年9月1日発行  
中野区立南中野中学校

不安を前向きに受け止め、力に  
不安だからこそ、しっかり準備を

校長 竹之内 勝

9月1日(木)のハイブリッド(1年生対面と2・3年生オンライン)全校朝礼における校長講話から

おはようございます。前期後半が始まりました。笑顔の皆さんと会うことができ、とてもうれしく思っています。夏休みは、自習教室、水泳教室、部活動、ボランティア活動など、“夏休みだからこそできること”へ積極的に取り組んでいる南中生の姿をたくさん見ることができ、心からうれしく感じています。南中生一人ひとりに、「笑顔で真剣に取り組むことができる」というよいところがあります。すぐに成果が出ないこともあるかもしれませんが、未来の大きな成果を楽しみに、これからも笑顔で継続していきましょう。

さて、今日は「不安」についてお話しします。物事には、全て「正(+)」と「負(-)」の両面があります。「不安」にも、マイナスの側面だけでなく、プラスの側面があるという話です。

- 失敗への不安は、成功を生む源
  - 自己への不安は、向上心の源
  - 他者への不安は、社会性を育む源
  - 未来への不安は、将来の計画を作る源です。このように、「不安」はとても大事な感情です。不安を感じている自分をそのまま認めれば、不安が様々なものを育む源であることに気がきます。
  - 不安を前向きに受け止め、力にする
  - 不安だからこそ、しっかり準備する
- FOR 2050(2050年に向けて)、身に付けてほしいと願っています。

そんな中、不安や悩み、困ったことなどがある場合は、信頼できる3人の大人に「SOS」を出してください。信頼できる大人、3人に相談してください。保護者、

親類、学校の先生、塾や習い事の先生など、皆さんの周りにいる信頼できる大人、3人に相談してください。相談できる大人が見つからないときは、皆さんのiPadにダウンロードした「中野区SNS相談窓口『STANDBY』」をはじめ、電話やメールによる相談先を、Google Classroomの「生活ガイダンス」に添付してありますので、ぜひ、利用してください。また、文部科学大臣からメッセージが届きましたので、同様に添付しました。ぜひ、読んでください。明日、9月2日(金)からは、教育相談も始まります。「SOS」を出すことが、様々な悩みを解決する第一歩です。

「FOR2050(2050年に向けて)～東京一さわやかなあいさつのできる学校～」のもと、前期後半も笑顔で毎日を送っていきましょう。

## 【意見交流テーマ】

- 定期考査に向けた私の学習法  
「私は定期考査に向けて、〇〇のように学習しています。そうすれば□□といった成果があると思います。」といった例を参考にして、仲間に伝えるように、担任の先生から指示された交換ノート等を書いてください。

南中生一人ひとりに「目標に向けて計画を立て、実行することができる」というよいところがあります。

意見交流後、更により考えをもって、校長室に来てくれることを心待ちしています。

中学生・高校生のみなさんへ

～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。

誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

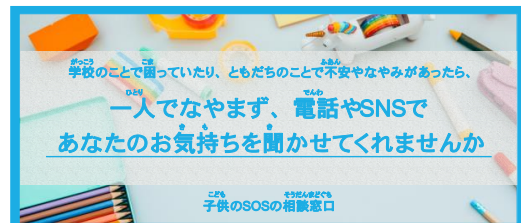
### 相談窓口の紹介動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和四年八月

文部科学大臣 永岡 桂子

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

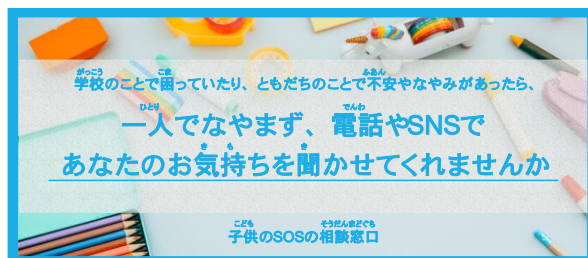
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密な連携体制を築いていただきますようお願いいたします。

### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和四年八月  
文部科学大臣 永岡 桂子



不安や悩みがあるときは…

一人で悩まず、相談しよう



中野区立学校用  
令和4年7月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談  東京都  教育相談  検索

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック  
東京都教育相談センター

相談はつとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00～23:00 ※受付は22:30まで



東京都教育相談センター

中野区立教育センター 教育相談室

例) 子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談

**03-5937-3083**

月～金 午前10時～午後5時  
※祝日(振替休業日を含む)と年末年始休業日を除く

中野区教育委員会

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談  
はなしてなやみ

**0570-087478**

毎日 12:00～翌朝5:30

東京都福祉保健局

話してみなよ

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談  
はなして みなよ

**0120-874-374**

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

性暴力支援ダイヤルNana

性暴力・性被害に関する相談  
24時間対応

**03-5607-0799**

性暴力支援センター・東京

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般  
よいこに

**03-3366-4152**

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00  
東京都児童相談センター (年末年始を除く)

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

月～金 8:30～17:15 専門の担当者(心理職 警察官)が対応  
夜間、土日祝日 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談係

こころの電話相談室

子どもの行動や心の発達等に関する相談

**042-312-8119**

月～木 9:30～11:30 13:00～16:30  
(祝日、年末年始を除く)

東京都小児総合医療センター

こころの電話相談

心の健康に関する相談

平日 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、  
中野、杉並、練馬 **03-3302-7711**

東京都立中部総合精神保健福祉センター

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイトを「アリ」

◆「こころ空模様」チャットアプリを使って、東京都いじめ相談  
ホットラインに電話ができます。

◆ごたエールのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS  検索

東京都教育委員会



ごたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 なやみゼロに

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談はつとLINE@東京」

メール相談  ごたエール  検索

月～土 15:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)  
LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

子ども110番  
**03-5937-3652**

月～金 午前10時～午後6時  
※時間外は留守番電話になります。

中野区SNS相談窓口「STADNDBY」

対象 区立中学校に通う生徒 受付 平日17:00～22:00

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみよう。