






八代市青少年室だより あめくもりのちはれ

令和6年7月発行【第49号】

みなさんこんにちは～！昨年から青少年室だよりを担当しております「おこめ」と申します🍴好きな食べ物は茶わん蒸し、趣味はアニメ鑑賞です🌟ジャンル問わず色々見ますが、ここ3年くらい「ハイキュー!!」にハマっていて、日々推し活に励んでいます！よろしくお願ひします！
もうすぐ夏休みが始まりますね！事故やケガには十分注意して楽しい夏休みをお過ごしください🌟
今回はヤングテレホンやつしろの紹介をメインに載せております！
お時間のある時に読んでくださると嬉しいです💖



~ヤングテレホンやつしろの先生たち紹介~



Y先生

好きな食べ物
とまと
趣味
アロマ

小学生から大人の方の困り事や気になることを聞かせて頂いて一緒に考えます。気軽に話ししてください！アロマが好きです！



K先生

好きな食べ物
カレーライス
趣味
車でドライブ

趣味は車でドライブですが日頃は畑で草と格闘しながら下手な野菜作りを楽しんでいます。ヨロシクね！



M先生

好きな食べ物
お寿司・焼肉
趣味
読書

今年から相談員のメンバーに加わりました。我が家には3匹のにゃんこがいます。甘えん坊の3兄弟に毎日癒されています！



ヤングテレホンって何？

ヤングテレホンやつしろとは、子どもから大人（40歳くらい）や、その保護者や関係者の方を対象に悩みを聞くところです！

日頃の生活で感じている不安や悩みを話してみませんか？誰かに聞いてもらうだけでも気持ちが和らぐかもしれません。

電話と相談室での面談は月曜日から金曜日（祝日は除く）の9時から17時まで、メールは休みが挟まると返信遅れますが24時間受け付けています！

どんなことでも大丈夫です。秘密は必ず守ります。お気軽にご相談くださいね！

何でも聞くよん

電話 0965-30-1700

メール young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

面談 千丁支所3階の相談室

詳しく知りたい方はこちらまで→



ヤングテレホンやつしろ 質問コーナー



Q 自分のことじゃないけど相談できるの？

A 自分のことはもちろん、友だち、恋人、家族のことでも相談できるよ！



Q 友だちにも家族にも先生にも知られたくないんだけど本当に誰にも言わない？

A 誰にも言わないよ！秘密は必ず守るので安心して相談してね！



Q 悩みがあるとか困ってるわけじゃないけど、なんとなく不安、落ち着かないから電話してもいい？

A もちろん！話したり、聞いてもらうだけで気持ちが落ち着くこともあるよ！



Q どんなことが相談できるの？

A 将来のことや、家族・友だち・自分のこと、学校や仕事、恋愛相談などなんでも大丈夫！気軽に電話やメールしてね！

しっかり眠れていますか？

小中高生に必要な睡眠時間は8時間から10時間と言われていますが、みなさんは夜どのくらい眠れていますか？「早く寝なさい」と言われても勉強や部活などで忙しく、なかなか難しいですね。でも睡眠不足になると、集中力が続かない、イライラするなどの症状が表れやすく、不安感が強まることもあります。睡眠は今だけではなく大人になっても健康に過ごすためにとても大切です。今日は眠りやすくするポイントを5つ紹介するので、できるところから実践していきましょう！

<眠りに導くポイント5>



① 早起きの習慣をつける

遅く寝る習慣を急に早くすることは難しいです。遅く寝ても、朝は頑張って早く起きましょう。起きたらきちんと朝食を食べて胃腸を働かせましょう。



② 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体が目覚めます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。



③ 昼間の活動をたっぷりと

明るい太陽のもとで過ごすと、心地よい疲労が期待できます。



④ お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいように体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると体温が上がり、眠りにつきにくくなります。寝る直前に入る時はぬるめの温度で。

⑤ ナイトルーティンを決める

お風呂に入り、着替え、歯磨き、それから本を読んだりする（スマホ等ではなく）、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

しっかり睡眠をとって心と体の調子を整えよう～ zzz



あてな

各界の有名人名言集 ～国枝慎吾選手編～

2023年に引退された車いすテニス男子シングルの国枝慎吾選手。彼はパラリンピックで3つの金メダルを獲得するなど、数々の偉業を成し遂げました。国枝選手が残した多くの名言の中から3つの言葉を紹介したいと思います。



『オレは最強だ！』～アフメーション～

なりたい自分になるために、肯定的に断言する自己暗示のことをアフメーションといいます。「自分はいまよくやれる」と言い聞かせ、潜在意識に訴えかけることで、自分自身を望ましい方向へと導く心理的な作用です。

『自分を評価し、自分に挑戦する』～客観力～

反省、取り組むべき課題、その課題を克服して得たことをメモします。メモすることで、「今、自分に必要なこと」がはっきりとわかるのです。特にポジティブな日記を書くことをおすすめします。

『負けた数が、自分を成長させる数』～吸収力～

「負け」は心にこたえるものです。誰だって落ち込んでしまいます。でも、「それが成長につながる」と考えを転換することで、「負けも栄養」として吸収することが大切。変化を恐れずに受け止め、周りから常に学びながら「進化」しましょう！

♪“社会を明るくする運動”♪

からのお知らせ

さあやか ヤングステージ

日時

2024

8.24 土

13:00～17:00

観覧
無料

場所

桜十字ホールやつしろ
(やつしろハーモニーホール)

〒866-0854
熊本県八代市新町5-20

内容

市内の園児や中高生などが出演者し、
合唱や演劇、ミュージカルなどを
披露します！

最後は、豪華景品が当たる抽選会も…！？
お気軽にお越しください！



主催：第74回 社会を明るくする運動 八代市推進委員会

共催：24時間テレビ八代ボランティア協力会

【お問合せ先】八代市役所人権政策課青少年室 TEL 30-1701