

八代市青少年室だより

あめくもりのちはれ

令和6年10月発行【第50号】

みなさんお久しぶりです！青少年室だより担当の「おこめ」です！なんと今回の発行で50回目を迎えました！読んでくださっている方、いつもありがとうございます！これからもよろしくお願いします！もうすぐハロウィンですがみなさんは何か仮装はされますか？私は去年キョンシーの仮装をしました！今年は推し活が忙しく仮装はしませんが、お菓子は食べます笑 🍡 🍬 🍩 🍰
お時間のあるときに読んでくださると嬉しいです ✨

青少年相談室相談例

学校のこと

- ▶ 学校で仲間外れにされた
- ▶ 学校に行きたくない

友達のこと

- ▶ いじめられている
- ▶ いじめてしまった
- ▶ 趣味のことを話せる友達がいらない

家族のこと

- ▶ 家に帰りたくない
- ▶ 家族とけんかした

恋愛のこと

- ▶ 好きな人ができた

その他

- ▶ 将来どうしたいのか、どうしたらいいのかわからない
- ▶ 子どもが学校に行かなくなった

これはあくまでも一部の例です！

「とりあえず話を聞いてほしい！」

相談したい事、聞いてほしい事があれば気軽に相談してください！
秘密は必ず守ります！



相談室は気軽に相談できる場所です！
ちなみに、壁の壁面画は季節ごとに変わります！
今は秋なのでトンボとコスモスがお迎えしてくれます 🍁

電話 0965-30-1700

月曜日～金曜日

(祝日・年末年始除く)

9:00～17:00



詳細はこちら

メール

young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

24時間受け付けています

面談

千丁支所3階の相談室

まずはお電話ください！

＊ あなたの不安や悩み話してみませんか？ ＊

小学生から大人の方の困りごとや気になることを聞いて一緒に考えます
誰かに話したり、聞いてもらうことで不安な気持ちがやわらぐこともあります。
保護者の方もお気軽にどうぞ！



ゲートキーパーになろう

身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。

少しでも元気になってもらうために何かできることはないか、でも何をしたらよいのかわからない、と悩んだことはありませんか？

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

《気づき》

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- ・ どうしたの？ なんだか辛そうだけど...
- ・ 何か悩んでる？ 良かったら話聞こうか？

《話を聞く》

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・ 心配していることを伝える
- ・ 悩みを真剣な態度で受け止める
- ・ 誠実に、尊重して相手の感情を否定しない



《つなぐ》

早めに信頼できる大人に相談するように促す

《見守り》

温かく寄り添いながら、見守り続ける

信頼できる大人につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝える

～苦しんでいる友達のために、
あなた自身ができる言葉かけと行動～

合言葉は「きょうしつ」

き → きづいて

よ → よりそい

う → うけとめて

し → しんらいできるおとなに

つ → つなげよう

◇ 声をかけてみよう

◇ そばにいてあげよう

◇ アドバイスはいらない

◇ どうしていいかわからないときは
信頼できる大人に相談

ちょこっと
豆知識！

侮れない日照時間と不安、イライラの関係

～6月と11月はリラックス月間～

5月から6月、10月から11月というのは、日照時間が変わる時期にあたるので、心のバランスを整える作用があるセロトニンというホルモンの合成がうまくいかず、分泌量が減ります。

『安心ホルモン』セロトニンが減ることで、自分の心の変化、気分の変化に対して非常に敏感になりやすい時期になります。さらに攻撃性の高まりを感じる人も増えます。そのため、トラブルが増えてしまう時期と言えるでしょう。

こうした季節と脳のメカニズムを知っておけば、ふと落ち込んだ時にも少し気が楽になるのではないのでしょうか。

落ち込んだ時に相談するといつも共感してくれる人、もしくはそこに行けばリラックスできる、前向きになれるという場所を見つけておくといいですね。

あてな 各界の有名人 名言集 ～アニメキャラ編～

◇ “本気”も“必死”も“一生懸命”も格好悪くない！！

【ハイキュー!! 秋宮 昇】

◇ 自分で変われるのが人間の強さだ！

【ワンパンマン サイタマ】

◇ 自分の気持ちは自分の為に言わなきゃダメだよ

【その着せ替え人形は恋をする 喜多川 海夢】

◇ オレは相手が命の恩人でもどんなに強くても目を逸らしたり自分を曲げたりしねえ！！

【WIND BREAKER 桜 遥】

◇ 勝ったにせよ負けたにせよ 振り返ってこそ経験ってのは活きるんだ

【僕のヒーローアカデミア オールマイト】