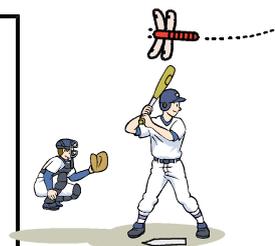


# カウンセラー室だより



おめでとう

感動と勇気をありがとう

樹徳野球部県大会優勝

30年ぶりに甲子園出場

2学期 始まる

樹徳高校の皆さん、こんにちは。夏休み中は、選手の皆さん、応援の皆さん、お疲れ様でした。皆さんの活躍には、多くの勇気と感動をいただきました。おめでとうございます。

さて、季節はすっかり秋めいてきましたが、心と身体の調子はいかがですか。夏に比べて日が短くなる秋は気分が落ち込みやすくなると言われています。「やる気が出ない。」「眠れない。」など、少しでも気になることがある人は是非、カウンセリングを利用してください。

## < 問題点を整理して、対策を考えてみよう >

気分が落ち込んだり、ストレスを感じるのは、どんな時でしょうか。問題点を整理して、改善の工夫をしてみましょう。何か新しい解決の手がかりを見つかることができるかもしれません。

- どんなことで困っているか、書いてみましょう。
- どうしたいと思っているのか考える。
- 対策をリストアップしてみる。  
ヒント1: 実行できるか、有効か、考える。  
ヒント2: 他の人はどうしているか観察する。
- できるようなことから実行する。
- 何がうまくいき、何がうまくいかなかったかを振り返る。



## SOS の出し方

## 困った時には SOS

何か困ったことや心配なことがあったら、1人で悩まずに、誰かに相談しましょう。直接、話しにくい時には、手紙、電話、SNS でもよいのです。1人で解決しようと思わなくてよいのです。是非、スクールカウンセラーをご活用ください。

友だち



家族



先生  
カウンセラー



### < 主な相談窓口 >

- 生きづらびっと SNS 相談窓口  
<https://yorisoi-chat.jp/> ラインの ID は「@ yorisoi-chat」で検索できる。
- あなたのいばしょチャット相談  
<https://talkme.jp/>
- チャイルドライン 0120-99-7777
- #いのち SOS 0120-061-338
- 児童相談所、役所、教育センター  
他の連絡先は3ページにあります。

## <友だちの様子が心配・・・こんな時、どうする？>

友だちから、このような相談を受けたとしたら

この頃、よく眠れない。寝ても、すぐ目がさめてしまう。もう疲れた。  
人に迷惑ばかりかけて、いない方がいいのかと思ってしまう。  
周りは敵ばかりで味方がいない感じがする。  
死んだ方がましだと思ってしまう。もう、何もかも終わりだ。  
どうしたらいいのだろう・・・などと話している。



このような時、どのように対応したらよいでしょうか。対応の原則があります。

### TALKの原則

- (1) Tell : (話す) 言葉に出して「心配しているよ」と伝える。
- (2) Ask : (尋ねる) 「つらい」「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- (3) Listen : (聴く) 絶望的な気持ちを傾聴する。否定しないで聴く。
- (4) Keep safe : 安全を確保する。先生や家族に知らせる。一人にしない。

友だちが、「死んだ方がましだ」と言った時の対応は

#### NGワード

- ×親が悲しむよ。
- ×死んで逃げるのは卑怯だ。
- ×死ぬ気になったら何でもできる。
- ×バカなことを言うんじゃない。
- ×もっと大変な子はほかにいる。
- ×こんなに不自由のない生活をしていて何が不満なの？

#### OKワード

- 何かつらいことがあったの？
- なんでそう思うの？
- 死んだ方がましだと思うの？
- いつからそう思っていたの？
- わたしにできることある？
- 何をしてほしい？
- それじゃあ悲しいね。

<否定しないでよく聴いて、寄り添うこと。心配な時は先生や家族に連絡を>

友だちの SOS には、き・よ・う・し・つ

きづいて、りそい、けとめて、んらいできる大人に、なげよう

救いを求める叫び

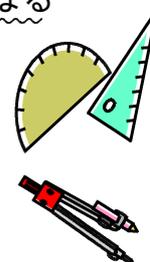
### リフレーミング

ものの見方を変えると⇒気持ちが楽になる

「リフレーミング」とは、物事を今と違う見方でとらえ直す思考方法です。

ネガティブな気持ちをポジティブに変えるための思考の切り替え法です。

- コップに水がもう半分しかない。→コップに水がまだ半分もある。
- 失敗をしたので、もう終わりだ。→失敗は成功のもと。次は成功するぞ。
- もうだめだ。→何回だって、チャンスはある。チャレンジしよう。
- テストが赤点だった。→次ががんばろう。加点の方法はあるか相談してみよう。
- 友だちとけんかしたので顔を合わせられない。→謝って仲直りすれば、平気だ。
- 成績が上がらない→常にうまくいく人はいない。私には向上心がある。



生徒が相談できる主な窓口

# いま、悩んでいる君へ

令和4年度版

## 「何かあったら相談してほしい。」

あなたの周りに、そう思っている人が必ずいます。  
家族でもいい、先生でもいい、スクールカウンセラーでもいい、LINEでもいい。  
一人で悩まないで、あなたの話を聴かせてください。

### ぐんま高校生オンライン相談2022

- 5/19(木)～3/12(日)の毎週日曜日【相談受付時間：18～21時】  
8/21(日)～29(月)、1/4(水)～12(木)の期間は毎日相談可
- 相談するためには、二次元コードをLINEアプリから読み込み、「友だち登録」を行ってください。以下のURLからも「友だち登録」できます。  
※「友だち登録」URL：<https://lin.ee/f9ItjdY>
- 詳細は、皆さんに配布した周知カードを御覧ください。



「友だち登録」  
二次元コード



R4周知カード

### インターネット上の誹謗中傷相談窓口

- 対象：SNS等のインターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等で悩んでいる人
- メール相談、相談フォーム、電話相談のいずれかにより受付（相談無料）
  - ・メール相談 [netsoudan@step-gunma.org](mailto:netsoudan@step-gunma.org) (24時間受付)
  - ・相談フォーム 右の二次元コードをスマートフォン等で読み込む (24時間受付)
  - ・電話相談 027-212-0091
- ※ 相談時間について、月～金曜日 9～17時（正午から13時は除く）  
土日、祝日及び年末年始（12/29～1/3）は除く



相談フォーム  
(24時間受付)

### 群馬県警察本部 少年サポートセンター

非行問題・いじめ・不登校・  
交友関係・家庭問題・家出等

TEL 027-289-6610

月～金曜日 8:30～17:15  
(祝日を除く)

誰かに話すことで、悩みの  
解決につながり、気持ちが  
楽になることがあります。

### 自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

- 毎日 16:00～21:00
- 毎月10日 8:00～翌日8:00  
(24時間対応)

### 県総合教育センター 子ども教育相談室

子ども教育・子育て相談

TEL 0270-26-9200

月～金曜日 9:00～17:00  
第2・第4土曜日 9:00～15:00  
(祝日及び年末年始等を除く)

24時間子供SOSダイヤル

TEL 0120-0-78310  
なやみおう

フリーダイヤル  
24時間対応、通話料無料

### こころの健康センター

(こころの健康に関する相談)

TEL 027-263-1156

(ひきこもりに関する相談)  
TEL 027-287-1121

月～金曜日  
9:00～17:00  
(祝日及び年末年始を除く)

### 群馬いのちの電話 (いじめ・悩み等)

TEL 027-221-0783

毎日 9:00～24:00  
※ 第2、第4金曜日は  
24時間受信

### 県児童相談所 月～金曜日 8:30～17:15

- 中央児相 (前橋市野中町360-1) TEL 027-261-1000  
FAX 027-261-7333
- 西部児相 (高崎市高松町6) TEL 027-322-2498  
FAX 027-322-5602
- (北部支所) (渋川市金井394) TEL 0279-20-1010  
FAX 0279-22-2277
- 東部児相 (太田市新田木崎町369-5) TEL 0276-57-6111  
FAX 0276-57-6175

児童相談所全国共通ダイヤル「189 (いちばやく)」

### 子どもホットライン24

(18歳未満の子どもや保護者を対象)

OTEL 0120-783-884

027-263-1100  
(携帯電話からの場合)

ONLINE相談  
(右の二次元コード  
より、友だち登録)



### こころの健康相談 統一ダイヤル

生きているのが辛いと思っ  
ている人・友人等から死にたい  
と相談され悩んでいる人

TEL 0570-064-556

月～金曜日  
9:00～22:00  
(祝日及び年末年始を除く)

## おめでとう

### 樹徳野球部県大会優勝

健大高崎を6-4で撃破

### 30年ぶりに甲子園出場

本校樹徳高校が30年ぶりに甲子園出場を決めた。ノーシードから勝ち上がってきた樹徳が6-4で健大高崎を破り、30年ぶり3度目の優勝を果たした。決勝戦では感動の連続であった。樹徳は初回で一挙5点。1番、2番の連打を足がかりに適時打、適時三塁打などで一挙に5点。この5点は生徒一丸となって獲得した5点。力強く大きな次への原動力となった。

守備陣にも驚いた。2点を追う健大高崎の9回の攻撃。4番清水の大飛球。フェンスを越えるのかと思うような大飛球。どうなることかと固唾を飲んだ。それをなんと高木選手は後退し、ジャンプして掴んだのだ。そして併殺とした。これを逃したら逆転のピンチである。なんと好捕か。守備陣は失策0でエースの熱投に応えた。積極的な攻撃、鉄壁の守備であった。

#### <県大会の様子>



← 甲子園出場を決め、喜びを爆発させる樹徳ナイン



↑ 優勝して選手に胴上げされる井達誠監督



← 全6試合に先発し、チームを優勝に導いた亀井投手

#### <優勝までの記録>

準決勝	準々決勝	3回戦	2回戦	1回戦
樹徳-桐生第一	樹徳-前橋育英	樹徳-高商大	樹徳-前橋商	樹徳-群馬高専
10-7	6-0	6-1	3-0	9-1

堅実な守備でピンチの芽を摘む二壘阿久津



< 県大会の様子 >

群馬大会で11打点と勝負強さが光った今野(右)



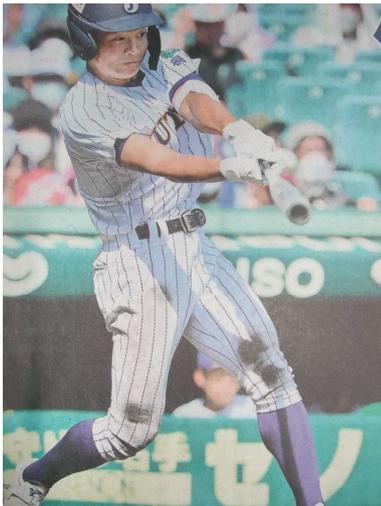
最後の打者を打ち取り、抱き合って喜ぶバッテリー



甲子園30年ぶり出場

< 勇気と感動をありがとう >

樹徳は5回に一時同点にした。5回は館野、森の連打で好機を作り、武藤の内野ゴロの間に



1点を返した。さらに、亀井の適時三塁打、林の適時内野安打で一時同点とした。6回も今野の2塁打と館野の安打で1死1、3塁としたが後続を断られた。

ノーシードから県内の強豪校を次々に倒し、甲子園でも昨春の選抜準優勝校を相手に堂々と戦った。安打数は、明豊12、樹徳10である。

多くの勇気と感動をもたらした、甲子園高校野球であった。

< 甲子園の様子 >

強豪相手に力投した亀井颯久投手 ⇒



明豊(大分)と対戦

一時同点も、惜しくも 3-7で力尽く

樹徳	0	0	0	0	3	0	0	0	3
明豊	3	0	0	0	0	1	0	3	7

↑ 5回裏樹徳2死満塁、林が同点の適時内野安打を放つ



力強いダンスでエールを送る樹徳の応援団→



← 1点を追う6回、先頭の今野が2塁打を放つ

