

さがみみレター

入学・進学おめでとうございます！

新しい生活がはじまりましたね。皆さんがどんな気持ちで毎日を過ごしているのかなと気にかけています。

そこで、突然ですが、質問です。

一緒に帰ろうと約束していたのに、
〇〇さんは先に帰ってしまいました。



あなたの頭の中にはどんな考えが浮かぶでしょうか。

ア、何か急な用事ができたのかな？

イ、約束していたのにひどい！

ウ、何か怒らせるような事したかなあ…

エ、もしかして嫌われた？



「どれも当てはまる」と思った人はいませんか。そうです！時と場合によっていろいろな感情がわいてきます。それは特別なことではありません。でも、イ・ウ・エの気持ちが長く続いたらつらいですね。他にも**友達のこと、家族のこと、学校のこと**など、悲しい気持ちや困ったという症状を抱えたままにしていることはありませんか。つらい気持ちを抱えたままにしていると、眠れなくなったり、意欲や食欲に影響が出たりすることがあります。これは、成長期の皆さんにとって心配なことです。



そんな時は、さがみみに電話を！

一生懸命聴きます。どうしたいか、どうなりたいか、あなたにとって一番良い方法を一緒に考えます。きっと、あなたは乗り越える力を持っていますよ。秘密は守ります。

な や む と き は

0120-786-108

電話相談 月～金 13時～20時

土 10時～17時



相談は無料です。名前はいわなくて大丈夫。あなたの許可なく他の人に伝えることはありません。

<あなたに読んで欲しい このコラム>

「カタルシス効果」という言葉を知っていますか。

カタルシス効果とは、心理学用語で、不安な気持ち、悲しみの気持ち、イライラした気持ちを誰かに話すことで精神的な安心感が得られる現象をいいます。

例えば、学校で嫌なことがあったとき、家族や他の友達にそのことを話して、スッキリしたという経験はないでしょうか。それがカタルシス効果です。

ただ話すだけで本当に楽になるのか、と思うかも知れませんが、実際に話してみると気持ちが軽くなって、頭がスッキリしてきます。

でも、いざ誰かに話そうと思っても「こんなこと話しちゃっていいのかな」「面倒くさいって思われないかな」と考える方もいるはず・・・。

そんなときには是非「さがみみ」に電話をしてください。さがみみはどんなときでもみなさんの話を聞きますし、必ず秘密は守ります。電話をかけるのは少し緊張するかも知れませんが、相談員の人たちはとても優しい方々ばかりなので、どんな話でもちゃんと聞いてくれます。

例え小さな悩みだと思ったとしても、話すことで気持ちが楽になるかも知れません。あるいは今までなかった視点ができて道が開けるかも知れません。

「どうせ話しても無駄だろ」と思わず、もし困ったことがあったら、一度電話をしてみてください。

◆◆あなたの話を真剣に聞いて一緒に考えます◆◆

さがみみ
チーム紹介

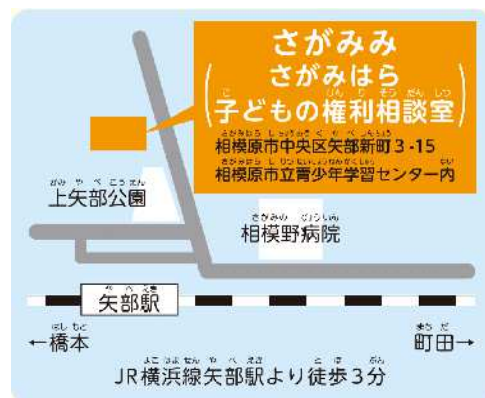
救済委員



相談員



私たちが初めに相談を受けます。



相談時間 月～金曜日は、午後1時～午後8時

土曜日は、午前10時～午後5時

※祝・休日・年末年始、青少年学習センターの休所日はお休みです

さがみみが大切にしている言葉

人は生まれた時から幸せに生きる権利を持っている。