

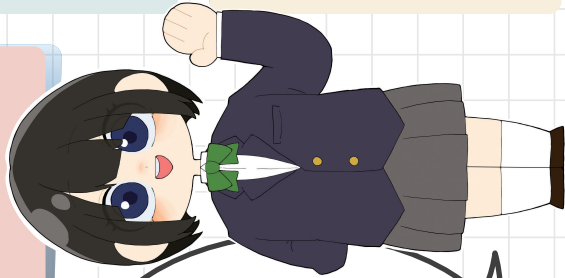


～先輩からのメッセージ～

「苦手なこともあるけど、なりたいたい自分を目指せています。」

但馬の高校で通級を受けた先輩Aさんより

私は、通級を受けて自分は集中力が続かないことを知りました。自分の記憶に自信がないので、自分の記憶があっているのか、何回も確認しています。通級で教えてもらったように、人に聞いたりメモをとったりしています。



ひとりじゃないんだ。誰かに相談していいんだ。ということを知りました。

但馬の高校を卒業した先輩Bさんより

同級生と比べて何となく違うなと感じていて、何をしてもうまくいかず、高校時代はあまり良い思い出がありません。大学を出ても仕事でつまづき、ようやく相談できる場所ができ、自分の得意・不得意を知りました。それからは仕事もうまくいくようになり、充実した生活を送っています。今、高校生が相談できるところがあることをとてもうれやましく思います。自分が高校時代に相談できたら、回り道をしなくても良かったのかもかもしれません。

但馬の高校を卒業した先輩Cさんより

僕は、ネガティブ思考をダメなこととは思いません。ポジティブに考える人ばかりじゃないから大丈夫だと思っています。悩んでいる高校生には、「ダメな部分ばかり見ないで、できるところもあるはず。いろんなダメがあるっていいんだよ。」と言葉をかけたかったです。



～関係者からのメッセージ～

卒業生の保護者より

息子は、勉強や人とのコミュニケーションも苦手でした。通級の授業では、得意・不得意やコミュニケーションのバターンと正しい方法を整理しながら授業をもらいました。通級指導教室は、安心して相談や話ができる先生がいる場所です。

但馬の高校通級指導担当の先生より

学校生活の過ごし方を一緒に探し、自己肯定感を高められるよう支援します。自分なりの「物事の見方・考え方」を知ることで、新たな自分を発見することができます。まずは、学校の先生につぶやいてみてください。

先輩が相談してきた関係機関の相談員Nさんより

先輩方も、学校生活や日々の悩み、進路などの相談をしてこられました。これからも、一緒に悩みや進路を考え、「ロールは、あなた自身が決定する」。そんなサポートをしていきたいと思っています。

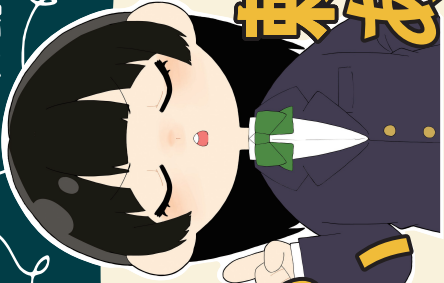
但馬地区の企業より

自分の弱みを知っていて、それを周囲に伝えられる人は、とても信頼できる人です。得意なことを仕事に活かせるのも大切ですが、信頼できる人かどうかの方が働く上では重要だと考えており、そんな人材が欲しいです。



こんな風に悩んでいる
そこのキミ！

身近にも頼れるところ、いっぱいあるねんで。



話してもいいん？
聞いてくれるん？

もちろんやで、
言葉にならんでもいいんやで。
言葉にならん思いもあるでな。

緊張せいで
気軽に相談
したらええよ

へ、そうなんや。
そんな情報どつかりもらえるん？

頑張ってるのに...
人間関係がうまくできなくなる...
いつも『落ち着きなさい』と
言われてきた
整理整頓せんとあかん
けど、何から始めたら
いいのかわからん
未来が不安
人の顔や名前が
覚えられん
話、聴いて
欲しい
よく気分が
落ち込む
空気が読めんって
よく言われる
人が多くて
騒がしい場所
は苦手
1対1だと
話できるのに、
みんなとは
話せない
自分にいいところなんか
あると思えん。
自分な自分がめざす
『なりたいたい自分』って
どんな自分？
言いたいことがあるのに
うまく言葉で話せん
なんとなく
してほしい
働ける人にな
りたいたい
分
か
ら
ん
て
い
い
か
誰
か
に
話
し
て
い
い
か

02 兵庫県の子童生徒のための相談窓口 ひょうごっ子悩み相談くいじめ・体罰・子ども安全>>相談 24 時間ホットライン

●電話相談

- (1) TEL : 0120-0-78310 (365日 24 時間 / 通話料無料)
- (2) TEL : 0120-783-111 (平日 9:00~17:00 / 通話料無料) 面接での相談も可能です。(予約制)
- (3) 但馬教育事務所分室 TEL : 0796-24-1520 (平日 9:00~17:00) 面接での相談も可能です。(予約制)

●SNS相談 チャット相談 * (受付時間 : 365日 17:00~21:00)

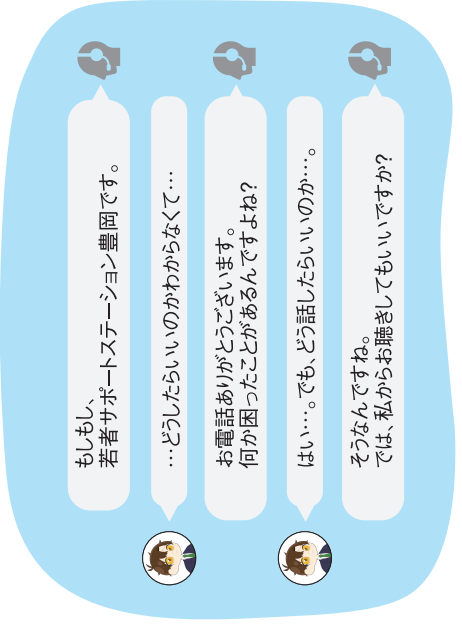


相談したいときは
学校で配られた「ひょうごっ子悩み相談」カードで連絡方法を確認してください。



* 学校でのいじめなど、困っていることを学校に知らせる書き込み窓口も併設しています。(受付時間 : 365日 24 時間)

03 若者サポートステーション豊岡 TEL : 0796-34-6333 (相談受付 : 10:00~16:00)



相談するか、しないか？
それを相談しませんか？
将来を考えると、「社会」に出るって不安！人とうまく話せない...仕事って大変...など、「社会」に出る前「社会」に出た後」の相談ができる場所です。どんなことを知りたいの？かな...そんな不安な気持ちを持ってみませんか？オンラインでの相談もできます。まずはメールからお電話で。(相談無料)



但馬の高校を卒業した先輩の場合 / 勉強の仕方や人間関係がうまくいかなくて、どうすれば良いのかわからなくなりました...

相談できそうな大人は？

- 担任の先生
- 養護の先生 (保健室の先生)
- 部活顧問の先生
- キャンパスカウンセラー
- 家族、親戚の人 など

01 学校の先生に相談しました

先生、ちょっと相談があるんだけど...みんなが普通にやれることが私には全然できなくて...なんか最近しんどくて...

そうかあ。勇気を出して、よう話してくれたなあ。ありがとう。但馬には通級をしている高校があるから、その通級担当の先生に相談するのでもいいかもしれないなあ。

...?? 通級って、何ですか？

通級では、通常の授業の他に一人一人の必要に応じて専門の先生から教えてもらえるんだよ。

通級を受けて、成績が悪くなったり、単位が取れなくなったりはしませんか？

そんなことはないよ。ふだんの授業は今までどおり。その他に専門の先生の指導を受けるんだよ。今までに通級を受けたことで進学や就職がうまくいった先輩もいるよ。

通級による指導の内容 (一例)

- 学習に関すること
- 自分の得意・不得意を知る
- 困ったときの相談スキルのこと
- 自分を守るスキルのこと
- 人間関係やコミュニケーションのこと
- 進学や就労のこと

詳しくはこちら →