

# カウンセラーだより

令和7年11月 NO.7  
千葉市立千葉高等学校  
スクールカウンセラー 植草伸之



## ◆今年もあと2か月となりました◆

早いもので、今年もあと2か月となりました。少し前まで「暑い 暑い～」と言っていたのに、いつの間にか暖房が恋しい季節となりましたね。

さて、学校行事もひと段落、3年生はいよいよ受験シーズンですね。季節は冬へと向かいますが、これからますます寒くなりますので、体調管理をしっかりと行いながら、それぞれの目標に向かって頑張ってください。

この時期、「風邪でもない、熱もない・・・」、でも体調が悪い、何となく、不安、心配があるなど、もしかしたら、『心の課題』を抱えているかもしれません。そんな時、そのことを誰かに話すことで気持ちが楽になったり、すっきりしたり、落ち着いたりすることもあります。学校にはスクールカウンセラー（SC）もいますので、ぜひ活用してください。

## 【11月は、児童虐待防止推進月間です】

子どもの「命」と「権利」、そしてその「未来」は社会全体で守らなければなりません。毎年11月を「**児童虐待防止推進月間**」と定め、家庭や学校、地域等、社会全体で児童虐待のない社会を目指しています。親との関係の中で、困っていること、悩みがあれば、すぐに相談してください。

### ●児童虐待とは・・・児童虐待の防止等に関する法律で規定 18歳未満の高校生も対象です！

#### 【身体的虐待】

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

#### 【性的虐待】

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

#### 【ネグレクト】

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

#### 【心理的虐待】

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子供の目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など

## ◆『オレンジリボン』は、子ども虐待防止のシンボルマークです◆

### 【注 目】このことも知っておこう！

#### ●交際相手暴力（デートDV）とは・・・これって変？と思ったら即相談！

恋愛関係になった途端に、相手の態度が急変！命令したり、監視したり、暴力をふるったり・・・暴力は、殴る、蹴るだけではありません。暴力には、人前でバカにしたり、大声を出したり、お金を貸したのに返さない、携帯電話やメールを細かくチェックして、行動を監視したりする精神的暴力や、性行為の強要、裸体等写真の返信を求めるなどの性的暴力も含まれます。

●ヤングケアラーとは・・・障がいや病気、介護の必要な家族がおり、家事や家族（祖父母、父母、兄弟）の世話などを行う18歳未満の子どもを指す言葉です。これによって勉強や部活等に支障ある場合は相談してください。



### ●11月のカウンセラーが来室している日：木曜日 10:30～17:30

◎11月＝6日（木）、13日（木）、20日（木）、27日（木）

\*保護者の相談受付、電話での相談 ☎043-251-6245 にお願ひします。（直通ではありません）

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆