



カウンセラーだより



令和7年12月
N08

千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー植草 伸之

🔔 2025年も残りわずかになりました！ 🔔

2025年もあと1か月余りとなりました。師走を迎え、鮮やかなクリスマスイルミネーションが街を彩っています。世界では、いまだ紛争や戦争が収束せず、辛い年末を迎えることとなりますが、来年は、もっともっと良い年になることを心から願っています。

さて、この時期、「受験の不安」、「勉強への不安」、「色々な心配事や悩み」などはありませんか？ そのことを、誰かに少し話すだけで、解決することもあります。悩みなど年越しをせず、誰かに話してください。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。

また、12月は「人権週間」があります。以下のことで困っていたら、ぜひ相談してください。

【人権週間 12月4日～10日】

ここに上げられた項目は、明らかな「人権侵害」です。あなたは誰かの人権（幸せに生きること）を侵害しているかもしれません。このような行為を誰かにされている人がいたら、すぐに先生方やSCに相談して下さい。人権週間は、自分の人権、まわりの人の人権について考える期間です。

- ①あなたの態度や言動には、相手を冷やかしたり、けなしたりするところはありませんか？ ☐
→（人間の尊厳を傷つける・平等の侵害）
- ②あなたの態度や言動には、相手を無視したりするところはありませんか？ ☐
→（人間の尊厳を傷つける・平等の侵害）
- ③あなたの態度や言いかたには、相手を馬鹿にするようなところはありませんか？ ☐
→（人間の尊厳を傷つける・平等の侵害）
- ④あなたは誰かを仲間外れにしていますか？ ☐
→（人間の尊厳を傷つける・平等の侵害）
- ⑤あなたは誰かをいじめていませんか？ ☐
→（人間の尊厳を傷つける・自由を侵害・平等の侵害）
- ⑥あなたは身体や外見の特徴で、誰かを差別していませんか？ ☐
→（平等の侵害）
- ⑦あなたは勉強や運動などの能力差で、誰かを差別していませんか？ ☐
→（平等の侵害）
- ⑧あなたは家庭の経済力、国籍や地域、肌の色や言語の違いで誰かを差別していませんか？ ☐
→（平等の侵害）
- ⑨あなたは男女の違い、性別、性的指向で誰かを差別していませんか？ ☐
→（平等の侵害）
- ⑩あなたは誰かに暴力を振るったり、生命を脅かしたりする言動をしていませんか？ ☐
→（生命の侵害）

🔔 ジングルベルが鳴ったら人権週間・・・

●12月のカウンセラーが来室している日：木曜日 8:30～16:30

◎12月＝4日（木）、18日（木）

*保護者の相談受付、電話での相談 ☎043-251-6245 をお願いします。（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◆