

# こころの鈴 通信

No.29  
中高生版  
令和5年1月

## あけましておめでとう



三学期が始まりました。お正月はどうでしたか？  
友達に会うのが楽しみで登校できましたか？  
なんとなく、学校が始まるのがやだなーと思った人もいたかも  
かもしれませんね。  
今年もこころの鈴では、みなさんからの相談を待っています。

誰にでも「こころ」が苦しくなる時があるから・・・一人で抱え続けなくてね  
悩みを聞いてくれる人が必ずいます。誰にも話せなかったら・・・

こころの鈴を思い出してください

## こんな時 こころの鈴に相談してみよう

学校や部活が  
忙しい。家でも  
ゆっくりできない

自分の進路が  
決まらず  
不安です

人目が気になっ  
てしまう

クラスに話せる  
友だちがいない

新しい環境に  
慣れにくく  
不安です

自分の  
苦しさを  
わかってほしい

授業に  
集中できない。  
テストが心配

こころの鈴では一所懸命に皆さんのお話を聞かせて  
いただきます。すっきりした気持ちになったり、解決  
策が浮かぶかもしれません。私たちと一緒に考えま  
しょう。

あなたが秘密にしたいことは誰にも言わないよ。



