

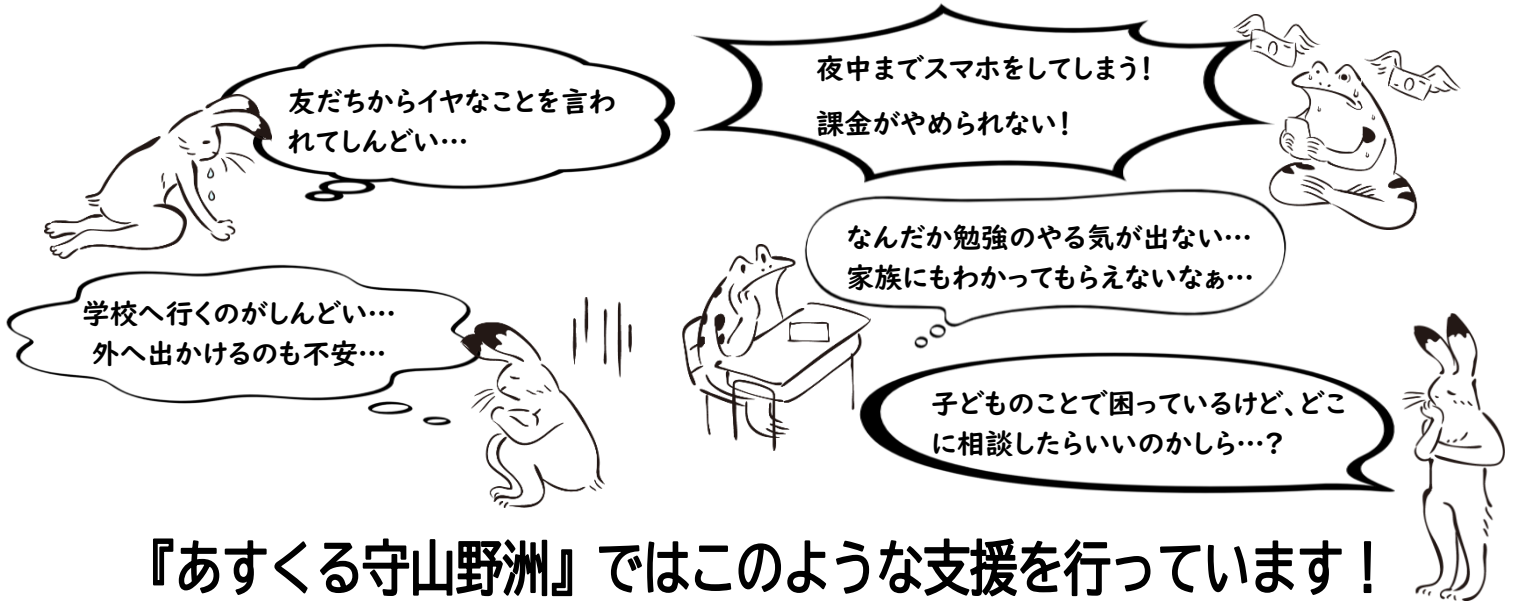
少年センター **だ** **よ** **り**

守山野洲少年センター
『あすくる守山野洲』

相談は ☎ **583-7474** まで

<http://www.usennet.ne.jp/~syonen-c/>

こんなことで困っていたり、悩んでいたりにませんか？



『あすくる守山野洲』ではこのような支援を行っています！

『あすくる』の名称には「明るい明日 **あす** が来る **くる** ように」との願いが込められています。

- 今、しんどいことや困っていることがあるならば、あすくる職員やカウンセラー（臨床心理士）に相談してみませんか？
- 一人ひとりに合った支援を考えるのが『あすくる守山野洲』の**とくちよう**特徴です。
あなたに合ったやり方を見つけながら、少しずつやってみましょう。
- 中学生をはじめ高校生など、20歳になるまでの青少年への様々な相談活動、学習や就労（仕事）に関する支援などを行っています。
- 相談してみようと思う方は、まずは気軽に電話してください。また、学校の先生を通じて、相談の申し込みもできます。『あすくる』ってどんなところなのか、「見学」だけでも大丈夫です。
- 保護者や家族の方からの相談にも応じています。

担当職員が心を込めて対応します。安心して電話してください。

電話 077-583-7474 （平日8:30~17:15）

中高生のみなさんは、日々、勉強や部活、さまざまな課外活動に取り組んでいることが多いと思います。その中に楽しいこともたくさんあると思いますが、悩んでしまうことやストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。そんな時はみなさん、どうしていますか？

大きな声で歌う？好きなマンガを読む？お買い物をしに出かける？など、いろいろなストレス発散方法がありますね。

悩んだ時は誰かに相談する、という方法もあります。今回は「相談すること」をテーマにコラムを書いてみました。時間のある時に読んでみてくださいね。

カウンセラー（臨床心理士）岩永尚子



「相談すること・気持ちを伝えることについて」

一人で悩み、解決策がわからず、「しんどいな」と感じた時は、誰かに相談することをおすすめします。しかし、悩みを話すことは勇気がいると感じる人が多いのではないのでしょうか。このため私は、悩みを人に話すとき、まずは自分と向き合い、しんどさを受け入れる必要があるから、だと私は思います。また、友達や家族に悩みを話して受け入れてもらえるのか、そういった心配もあると考えられますね。そんなとき、カウンセラーは普段の人間関係の中にはいない存在です。悩みや不安を聴く専門家としてみなさんとお会いすることができます。誰にも話せないと感じた時は、カウンセラーの存在を思い出してください。

『話す』、ということは自分の中にある思いやモヤモヤを『放す』『離す』ことにもつながると私は思います。なんだかイライラする、不安に思う、そんな気持ちを話すことでしんどさを手放すこともできるなど、悩みを聴く仕事をしていて感じます。なんだか、しんどいなと思ったとき、誰かに『はなす』大切さを思い出してもらえたら、と思います。

また、『I (アイ) メッセージ』というコミュニケーション法があります。「私は～と思う・～したい」「あなたが～すると、私はうれしい・悲しい」など自分を主語にして、考えや気持ちを伝える言い方で、相手を尊重しつつ、自己主張ができます。友達や親子など密接した関係性の中では「そんなこと言わなくてもわかってよ！」などと思いがちで、考えや気持ちのすれ違いがよく起きてしまうかもしれません。そんな時、『私は～してほしい』と伝えることで、コミュニケーションがスムーズになり、思いのすれ違いを防ぐことができます。「私はどうしていいのかわからない！助けてほしい！」というのはIメッセージの基本です。

どうか悩みを一人で抱えることがないように。『あすくる』には話をじっくりと聴けるカウンセラーもいることを覚えておいてくださいね。



まやく かくせいざい たいま きけん
麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグ は

危険がいっぱい！



↑ 小学校での
薬物乱用防止教室

やくぶつらんよう 薬物乱用

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなど、医療目的ではない薬物を不正に使用することを、「薬物乱用」と言い、法律で禁止されています。それは、これらの薬物が人間の身体や精神に深刻な害を与えるからであり、家族や社会にも重大な影響を及ぼすからです。

きゅうせいちゅうどく まんせいちゅうどく 急性中毒・慢性中毒

薬物を乱用すると、急激に身体に異常が起こり、生命に関わる場合があります。

また、幻覚（あるはずのないものが見えたり聞こえたりする）や妄想（ありえないことを信じる）により、犯罪や交通事故を起こすこともあります。

さらに、脳・肝臓・腎臓など全身の臓器が影響を受けます。



フラッシュバック

薬物乱用をやめることができ、ふつうの生活に戻ったあとも、ささいなストレスなどにより突然、幻覚・妄想がよみがえることがあります。これを「フラッシュバック」と言い、完全に治すことはとても難しいと言われています。

しはんやく の す きけん
市販薬の飲み過ぎも、危険！！

薬局で市販されている薬や、医師から処方される薬には、用量、用法が定められています。

これを守らずに過量摂取（飲み過ぎること。オーバードーズ。）すると、一部の薬では、麻薬や覚醒剤に似た作用が表れます。禁断症状や依存

いそん たいせい 依存・耐性

薬物がきれるとイライラや不安、苦痛が起こりまた薬物が欲しくなって自分の意志でコントロールができなくなります。これを「依存」と言います。

また、薬物が効きにくくなるたびに、使用量が増えていく「耐性」という状態になります。

こうして、「やめたくてもやめられなくなる」とが薬物乱用のいちばんのおそろしさです。



滋賀県
麻薬・覚醒剤・大麻
乱用防止運動
10月、11月



症状のため、さらに大量に使用したくなり、その結果、重大な健康被害につながって、死亡する場合も起こっています。

自分に処方された薬を他人に譲り渡すことも行わないでください。

守山野洲少年補導委員会の活動

～中学生との合同活動（啓発活動）～

少年補導委員会と中学生との合同活動は「啓発活動」と「交流会」を隔年で開催しています。今年「啓発活動」を守山・野洲市内の市立中学校全7校で開催する予定で準備を進めました。また、啓発品のポケットティッシュには市立中学校、県立中学校、私立中学校合わせて9校の生徒が啓発メッセージやデザインを作りました。青少年の非行・被害防止滋賀県強調月間直前の6月28日より7月13日にかけて、コロナ禍のため各中学校の近くの量販店にポケットティッシュや啓発用うちわを届け、来店した方々へ啓発グッズとして渡していただくようお願いしました。

メッセージカードを描いていただいた9中学校の生徒の皆さん、また量販店にお願いに行ってくださった皆さん、先生方、有難うございました。

～令和4(2022)年度 中学生との合同活動『啓発活動』～

中学校名	量販店配置日時	協力していただいた量販店	中学校		少年補導委員	少年センター
			中学生	教員		
守山中学校	6月28日(火)	(株)平和堂 アルプラザ守山店	3	2	1	1
守山南中学校	6月28日(火)	(株)丸善 守山店	2	1	1	1
守山北中学校	7月6日(水)	(株)平和堂 フレンドマート河西店	2	1	1	1
明富中学校	6月29日(水)	(株)平和堂 フレンドマート水保店	2	1	1	1
野洲中学校	7月13日(水)	(株)平和堂 アルプラザ野洲店	3	1	1	1
野洲北中学校	7月5日(火)	(株)丸善 野洲店	4	3	1	1
中主中学校	7月1日(金)	ザ・ビッグエクストラ野洲店	2	1	2	1

(名)

～啓発活動アンケートより～

- ・伝えたいことをたくさん込められているのでいろんな人に見てもらえてうれしい。(中学生)
- ・私たちが作った作品が啓発品となりお客様にもらっていただけることはうれしい。(中学生)
- ・メッセージカードが誰かの役に立てばいいなと思いました。(中学生)
- ・コロナ禍において店舗に啓発品を置かせていただけたことは良かった。(少年補導委員)
- ・できることなら、啓発品を手渡しできればうれしい。(中学生・少年補導委員)
- ・啓発物の中学生の作品はよかった。(少年補導委員)



11月は滋賀県子ども・若者育成支援推進強調月間です

守山野洲少年センター 『あすくる守山野洲』
〒524-0021 守山市吉身三丁目11番43号 守山市商工会館3階
TEL:077-583-7474・077-570-7557 FAX:077-581-1419
<http://www.usennet.ne.jp/~syonen-c/>

月曜～金曜（土日祝・年末年始は休業）
8時30分～17時15分 秘密厳守・
相談無料
臨床心理士のカウンセリングは 要予約
（水・木・金） まずはお電話ください