少年センターだより

「湖南市少年センター・あすくる湖南」

≪所在地≫　〒520-3195　湖南市石部中央一丁目１番１号
湖南市役所西庁舎　別棟２階
≪悩み相談≫　Tel　77－7053　　Fax　77－7059
≪e-mail≫　ask-7053@city.shiga-konan.lg.jp

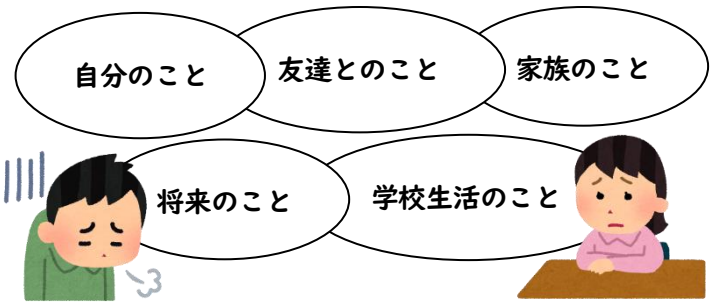
湖南市少年センターHPに
カラー版を掲載中
QRコードで簡単アクセス！



「人生を幸せに生きるための3つのコツ」

湖南市少年センターカウンセラー　　平井　祐美香

毎週金曜日の午後に、湖南市少年センターでカウンセラーとして勤務している平井です。日々生活をする中で、悩みのない人などいないのではないでしょうか？



色々な悩みがあると思います。誰にも相談できずに一人で抱えていませんか？相談をしてみたけど、傷つき、どうしたら良いかわからなくなっていませんか？どうしたら少しでもあなたの気持ちが楽になるのか、少年センターでお話して、一緒に考えてみませんか？

“カウンセリング”と聞くと、「こんなことで相談していいのかな…」や「まずは自分でなんとかしないと！私はカウンセリングを受けるほどではない」と思い、一人でぐるぐると悩んでいる方もいるのではないでしょうか？

少年センターは、誰でも、どんなお悩みでもお話に来ていただいて良いところです。

初めての場所に行くことは、緊張するかもしれませんが、「話してみたい」と少しでも思ったら、一度少年センターに電話をしてください。 職員が電話でお話をお聞きし、カウンセリングの日程を決めさせていただきます。

今回は、ある本で紹介されていた3つのことを紹介します。これらは、“人生を幸せに生きるための3つのコツ”と言われたりもしています。

① もしうまくいっているのなら、変えようとするな
② もし一度やって、うまくいったのなら、またそれをせよ
③ もしうまくいっていないのであれば（何でもいいから）違うことをせよ

何か問題が起こっているときというのは、この3つのどれかに反しているときかもしれません。

今までのやり方を変えてみたら、これまでよりしんどさが増したり（①）、やり方を変えて一度は良い方向に行ったのに、そのことに気づかず、違うやり方を色々試していたり（②）しませんか？また、辛い状況が続いているのに、ずっと同じ方法を取り続けていませんか（③）？

今悩んでいることがあって、行き詰っているなら、一度お話に来てください。その一歩から小さな変化が起こるかもしれません。小さな変化の積み重ねが、大きな変化に繋がります。

あなたが今どういう状況で、何に困っているのか、少年センターでお話をしながら整理し、これからどうしていくかを一緒に考えましょう。お気軽にお話に来てください。



「薬物乱用防止啓発標語」

一回で　からだとこころ　ボロボロに　絶対やめよう　薬物乱用　加藤　未来さん（令和7年度岩根小学校卒）
薬物に　誘惑されず　耳立てない　　吉川　珠叶さん（令和7年度石部南小学校卒）

令和８年度　麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動

実施期間　令和８年 10 月１日から 11 月 30 日までの２か月間

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

危険な薬物は、特別な出来事ではなく身近な場所に潜んでいます。近年、若年層を中心に「大麻」の乱用や「市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）」が深刻な社会問題となっています。正しい知識を持ち、自分と大切な人を守りましょう。

うその情報に注意

大麻は「体に害がない」「依存しない」は間違いです。記憶力や思考力の低下、幻覚、精神障害を引き起こします。

１回だけでも危険

「１回だけなら大丈夫」は大きな罠です。強い依存性があり、個人の意志だけでは止められなくなります。

市販薬の乱用禁止

医薬品の大量服用（オーバードーズ）も乱用です。定められた用法・用量を必ず守って使用してください。

誘われても、ハッキリ断る強い勇気を！

あなたと大切な家族の未来を守るため、一人ひとりが高い意識を持ちましょう。

第２回研修会

９月１日に少年補導委員会の第２回研修会・青少年支援サポーター研修会を実施しました。今回の講師は「大津少年サポートセンター」の寺元敏子様をお迎えして、『トクリュウの実態について』　～少年を「使い捨て」にする「闇バイト」の現実～　と題し、講演をいただきました。



参加者の感想

- **実際の応募から検挙までのパターンがわかりやすく説明され、抜けたくても抜けられない状況になることや、個人情報を使った脅迫行為もやはり実際にあるんだと思うと、怖くなりました。**
- **少年たちがうまく利用され、犯罪に引き込まれる。あらゆる手段でコントロールされてしまう恐ろしいことである。このような少年たちに対し、しっかり「聞いてください」を大切にしていきたいと思う。**

○11 月は「滋賀県子ども・若者育成支援推進強調月間」です。

スローガン「たくましく　伸びよう　伸ばそう　湖国の子」

期間中に子ども・若者育成支援推進のための諸事業、諸活動を集中的に実施します。

少年センターでは青少年に関わる団体や機関などと連携しながら、巡回パトロールや啓発活動を展開します。

また、青少年を取り巻く有害環境浄化推進のため図書、DVD、ゲームソフト、有害玩具、刃物等の取り扱い販売店やカラオケ、ネットカフェ店の規制対象業に対して、一斉立ち入り調査を行います。ご協力お願いします。



「薬物乱用防止啓発標語」

辛いときには　薬物に頼らず　相談してね　　佐々木　友莉香さん（令和7年度水戸小学校卒）

人生が　軽い気持ちで　台無しに　　下村　心優さん　　（令和7年度岩根小学校卒）