

教育相談だより 7月号



平成28年7月25日
岩美高校教育相談係

1学期が終わり、はやくも1年の3分の1が過ぎました。みなさん、心や体の調子はどうですか？落ち着いて毎日の生活を送ることができたでしょうか？

夏休み中は、3年生は進路決定に向けて一番集中して家庭学習や補習などに取り組む時期です。1, 2年生は、部活動やボランティアに積極的に取り組むと同時に、夏休みの学習課題もしっかりとやり遂げてください。

■□■ 1学期の相談室 □■□

1学期、相談室前を通った生徒からこんな声がありました。

A 君「相談室だから、相談がないと来ちゃだめなんでしょ？」

山口「部屋の名前は相談室だけど、そんなことはないよ。悩み相談以外にもウェルカムですよ！」

B君「そうか。じゃあCちゃんはしゃべりたいだけえ、話しに行けば。」

例えば、悩みの相談以外にこんな理由で気軽に来室している人もいます・・・

*ちょっと気持ちをリラックスさせたい、

*話はないけど来た、静かにひと息つきたい

*うれしかった出来事を話したい

*家だと教科の課題（宿題）ができないからみてほしい

*テスト前に・・・個別学習したい、わからないところを教えてほしい

相談ごとの秘密は守ります。また、相談以外のことでも気軽に来室してみてください。

★スクールカウンセラー 梶原由貴 先生より★

1学期が終わり、これからさらに暑くなっていきます。熱中症や夏バテにならないためにも水分補給や睡眠を十分にとるなど規則正しい生活を心がけたいですね。体がしんどい時に休むのと同じように、心がしんどいと感じた時にも無理をしないで休むことが大切になります。

例えば、深呼吸には体や心をリラックスさせる効果があります。自分にとってのリラックス方法は何かあるのか。夏休みという機会に自分自身とゆっくり向き合ってみてはいかがでしょうか。

SC来校日(9月) 9/2日(金), 16日(金), 23日(金), 29日(木)

学校外の相談SOS ～夏休み、ひとりで悩まないで！誰かとつながって！～

◆24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (なやみ言おう)

◆鳥取県いじめ・不登校総合対策センター相談窓口

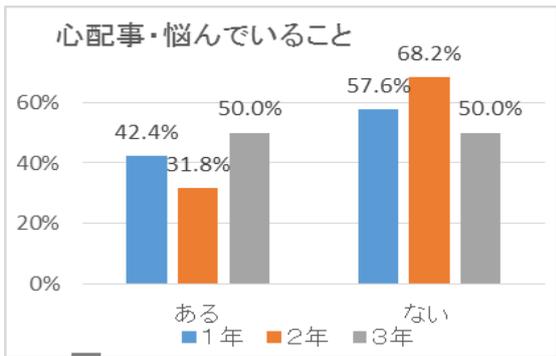
いじめで悩んでいる……………いじめ110番 0857(28)8718

いじめ以外で悩んでいる…電話相談 0857(31)3956

メール相談……………soudan@kyoiku-c.torikyo.ed.jp

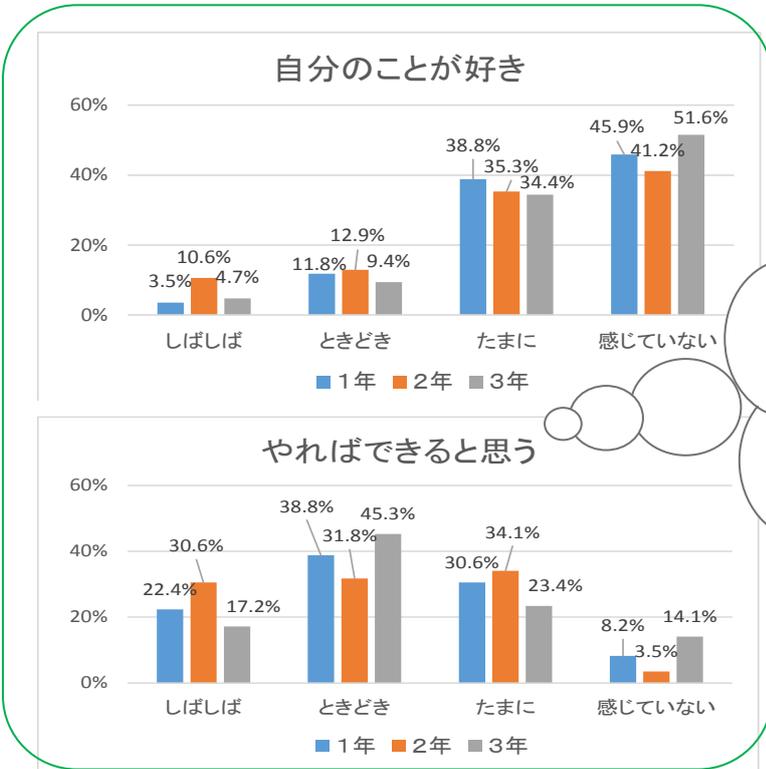
□■□ 第1回生活満足度アンケートの結果から ■□■ (5月17日実施)

3年生は圧倒的に将来についての悩みが多く、2年生は部活、1年生は自分の性格や高校の勉強が難しいのこの悩みが多くみられました。



「心配事、悩んでいること」のなかみ (人数)

	家族	先生	友人	異性	将来	部活	自分の体	自分の性格	勉強・学習	その他
1年	2	2	2	1	10	13	5	9	14	人間不信、疑心暗鬼
2年	2	0	4	0	15	14	1	3	7	
3年	1	1	1	2	28	6	3	3	7	進路



自分のことは好きでない人がやや多いですね。でも、「やればできる!」と感じている人も多いです。そうです!いろいろなことにチャレンジして、高校生活で自信が持てることを1つずつ増やしていきましょう。

保護者のみなさまへ

夏休み・夏休み明けは高校生にとって、一年間の中でいちばん「心や行動の大きな変化が起こりやすい」ということが統計調査からわかっています。お子さんの様子で何か気になることがありましたら、遠慮なくご相談ください。スクールカウンセラー梶原先生に相談されたい場合は、日程調整をさせていただきます。お気軽にご連絡ください。

岩美高校 代表電話 0857-72-0474

【相談担当 山口】

