

新学期が始まり、早1ヵ月が経ちました。1年生のみなさんは、高校生活には慣れてきましたか？ 2、3年生のみなさんは、新しい後輩も増え、勉強や部活動により一層励んでいることと思います。

4月からの期待と不安で張り詰めていた緊張の糸が一気に緩む5月の連休後は、「なんだか気分が落ち込む」「なんとなく体がだるい」「集中して勉強できない」などの心身の不調を感じやすい時期です。このような症状はストレスや疲労が原因のことが多く、誰にでも起こりうる症状です。何か不安や困りごとがあれば、一人で抱え込まないで、ぜひ気軽に教育相談室に来て相談してみてください。あなたからの秘密は必ず守り、一緒にその解決法について考えていきます。

教育相談室の紹介



教育相談室は、管理棟3階にあります。大職員室の上の階です。教育相談係の校内スタッフや、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの先生方と話をする場所です。

部屋の中には、ゆっくりと落ち着いて話ができるソファがあります。また、一人になりたいときに使用できる専用のスペースもあります。

昼休憩などの休憩時間に開室しています。ぜひ気軽に話をしに来てください。



教育相談係のスタッフ紹介

の だまゆみ たまきあきみ
野田真弓…国語、 田牧映美…英語

ふかたみな いのうけいこ
深田美奈…特別支援教育支援員、 猪上恵子…特別支援教育支援員

はらだあつし まつだゆうこ
原田 敦…スクールカウンセラー (SC)、 松田優子…スクールソーシャルワーカー (SSW)

支援員は、みなさんの授業や学校生活のサポートをします。

原田先生 (SC) よりみなさんへメッセージ

学校生活では様々な悩みが出てくると思いますが、一人で解決できないことも多いのではないのでしょうか？ そんな時は一人で悩まず、一緒に考えていきましょう。

毎週水曜日 11:00~16:30 在室

松田先生 (SSW) よりみなさんへメッセージ

家庭での困りごとや悩みごと(医療、福祉面)の解決方法を一緒に考えます。奨学金や市町村の制度活用について相談してください。

毎月第3火曜日 13:30~15:30 在室

*原田先生や松田先生との面談は、事前予約が必要です。担任の先生か教育相談係(野田、田牧)まで申し込んでください。

🌸 保護者のみなさまへ

保護者の方からの相談にも応じています。お子様のことで気になることやお困りのこと等ありましたら、学校にお電話いただき、教育相談係につないでもらってください。

鳥取工業高等学校 TEL: 0857-51-8011

🌸 学校以外の相談窓口のご案内

相談窓口	電話番号・E-mail	受付時間
24時間子供 SOSダイヤル	0120-0-78310(なやみ言おう) (全国統一ダイヤル)	毎日24時間
いじめの相談 (鳥取県教育委員会)	0857-28-8718 ijime@g.torikyo.ed.jp	毎日24時間
不登校・教育相談全般の相談 (鳥取県教育委員会 生徒支援・教育相談センター)	0857-31-3956 soudan@g.torikyo.ed.jp	月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日を除く
いのちの電話	0120-783-556(なやみこころ)	毎日 16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時
性暴力被害者支援センター クローバーとっとり	0120-946-328 (県内専用フリーダイヤル)	毎日24時間

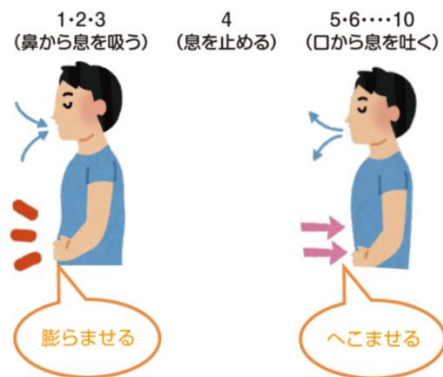
🌸 おすすめのリラクゼーション法

スクールカウンセラーの原田先生に、どこでも簡単に実践できるリラクゼーション法を2つ教えていただきました。このリラクゼーション法を実践して、心身をリラックスさせてみましょう。

① 呼吸法

呼吸を整えるだけでも、心身がリラックスしてきます。

- (1) 自分にとって楽な姿勢で、静かに目を閉じる
- (2) 吸っている息を全て口から吐き出す
- (3) 鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる
- (4) 一旦止める
- (5) 口から息を吐きながら、お腹をへこませる
- (6) 「(3)～(5)」を 4～5 回繰り返す



※「筑後市立病院広報誌いずみ Vol.17 呼吸法でストレス軽減」参照

② 漸進的筋弛緩法(ぜんしんてききんしかんぼう)

体に意識的に力を入れて、その後ゆるめることを繰り返すと、リラックス効果があります。

両肩 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



背中 腕をグッと外に広げて
肩甲骨を引き付けて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



※大阪府「気軽にリラックス」より抜粋