

相談室だより

鳥取県立八頭高等学校 生徒支援部 教育相談係

2017.10.1 号

2学期が始まり、あっという間に1か月以上が過ぎました。3年生にとっては、高校生活最後の翠陵祭、1年生にとっては初めての翠陵祭がありましたね。皆さん、楽しめましたか。2年生は、研修旅行もあり、大きな行事が重なりました。「楽しんだけど疲れたな、身体の調子がいまいちよくないなあ・・・」「いよいよ大事な時期だとわかっているけど、焦るばかりで・・・」「部活と学業の両立ができなくなってきた・・・」「勉強がどんどん難しくなっている、予習復習が大事といわれるけど、具体的にはどうしたらいいの」など、いろいろなことで悩みや困り感が出てきてはいませんか。



そんなとき、まずは、身近な友達や担任の先生や顧問の先生に相談するとよいですね。身体のことなら保健室の先生に、進路のことならキャリア形成部の先生に。さらに「どんな悩み、相談でも聞きますよ」という教育相談室です。万能ではありませんが、悩み解決のための方法を一緒に考えていきます。たとえそれが難問題であっても、外部の専門機関にお手伝いいただいたりしながら、皆さんを支援します。遠慮せずに来室してくださいね。

相談室は、今年度の春から第1校舎の1Fに移動、リニューアルしています。

個別の相談室、勉強コーナー、一人になって静かにすごせるスペースなどもあります。



教育相談室では、スクールカウンセラーの平田先生、学校医の岸本 DR との相談の仲介役もしています。先生にも誰にも内容を知られたくない相談も、その旨申し出てもらえばできます。

スクールカウンセラーの平田先生は、基本的に火曜日の午後來校されます。



スクールカウンセラーの平田久子です。朝夕が涼しくなり、過ごしやすくなりました。身体の疲れが出る時期です。同時に心の疲れも出る時期です。おかしいな、今までとちょっと違うなと感じたら、遠慮しないで相談に来てください。

岸本 DR への相談は10月11日と12月13日の5・6限に「心と身体健康相談」が予定されています。授業は、公欠扱いとなります。相談したい人は、担任の先生か、養護の先生、教育相談の先生（岸本、岸田）に直接申し出てください。

困ったときは、だれかに上手に相談しよう！

助けられ上手になるのが大事

まずは、相談する前に相談の仕方考えるといいですよ。

①困っていることをまとめよう。

一言で表現してみる→勉強、人間関係、部活・・・

②してほしいサポートを考えよう

気持ちのサポート？（元気づけてほしい。慰めてほしい）

物と力のサポート？（一緒に対応してほしい。一人で解決できないので、手伝ってほしい）

③相談する相手を選ぼう

できるだけいろんな人について考えてみる 友たち、先輩、先生、親、おじさん・・・

その人に相談した場合の「よいこと」「心配なこと」を挙げてみる

気持ちが楽になる、いいアドバイスがもらえる

嫌なことを言われる、秘密を守ってくれない

④相談する方法を決める

話しかけるときの言葉(伝え方)を考える

〇〇さん（先生）、今・・・に困っています。・・・してほしいです。

さあ、実際に相談！！。話し終わった後は、お礼を言おう。「ありがとう」「相談してよかった。」「元気が出てきたかも」