

相談室だより

鳥取県立八頭高等学校 保健相談部 教育相談係 2015.4.22



新年度が始まり2週間がたちました。生徒のみなさんは、期待と不安の中、新しい環境に慣れるよう緊張が続いているところではないでしょうか。知らず知らずのうちに無理をしていた人は、心身の疲れがたまってくる頃かもしれません。

誰かに話を聞いてもらいたい、一息ついて休みたい、そんな時にはぜひ教育相談室を活用してください。第一校舎、保健室の真上を3階へ登ったところにあります。保護者の方もお気軽にご利用ください。相談内容に関する秘密は厳守いたします。連絡先は以下の番号となっております。

連絡先：八頭高校電話 0858-72-0022

（「教育相談係へつないでください」とおっしゃってください。）

本年度、教育相談室にいる2人を紹介します。

岸田道明(きしだみちあき)

白兎養護学校から異動してきました。「授業が…」、「友達と…」「うちの親ときたら…」そういった悩みを抱えるみんなに、特別支援教育の考え方をもとにしたオーダーメイドの支援を提案できたらと思います。おっと、悩みがなくても来ていいですよ。

岸本美雪(きしもとみゆき)

高校生時代は進路のこと、友達のこと、体のこと、…いろいろな悩みや不安があって当たり前。つらいときは一人で悩んでいないで、だれかに話をしてみるといいですよ。相談することで気持ちが楽になったり、問題解決の糸口が見つかったりします。相談室は、みんなを応援するところです。遠慮なくドアをノックしてくださいね。

スクールカウンセラーの**今西聡子**先生（臨床心理士）を紹介します。



八頭高校のみなさま、こんにちは。

スクールカウンセラーの今西聡子（いまにしさとこ）です。今年度も毎週火曜日の午後に勤務します。どうぞよろしくお願いします。

入学、進級で新しい生活が始まりました。学習や部活にがんばろう、友達もつくりたい、と張り切っている人も多いと思います。新しい生活は楽しみも多いですが、慣れるまでは緊張や不安が高まることもよくあることです。そんな時は「がんばること」と「リラックスすること」の両方が大切です。自分でリラックス法を工夫している人も多いことでしょう。他にもどんなリラックス法があるのか知りたいなどと思った時には、どうぞお気軽にスクールカウンセラーまでひと声かけてください。

また、困ったことが起こった時、自分の力で乗り越えることも大切ですが誰かに相談することで解決できることもたくさんあります。誰かに話をすると、気持ちが楽になったり自分のことがよくわかったり、良い考えが思い浮かんだりすることもあると思います。スクールカウンセラーも皆さんの話をしっかりお聴きしますので、ひとりだけで悩まないで、どうぞお気軽においで下さい。

保護者のみなさまも、日々成長するお子様と接していると、悩みが尽きないと思います。どんなことでも、遠慮なさらずご相談いただきますようよろしくお願いします。

今西先生は火曜日の12：40～16：40の間、教育相談室にいらっしゃいます。4月～7月の来校予定日は以下のようになっています。

4月14日・21日・28日

5月12日・19日・26日

6月9日・16日・23日・30日

7月14日・21日

相談を希望する人は、先生（担任や教科担当などどなたでも結構です）を通じて申し込むか、直接教育相談室まできてください。また、保護者の方が教育相談係までお電話をくださってもけっこうです。本人でなく、おうちの方のみで相談をすることもできます。ご希望の場合は前述した連絡先へお願いします。