



相談室だより

NO. 3

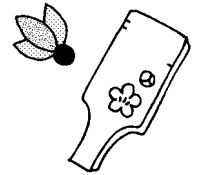
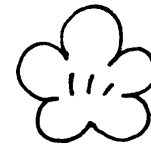
2024年 1月 9日

大阪府立藤井寺工科高等学校

教育相談係



あけましておめでとうございます



新しい年が始まりました。充実した冬休みを過ごせましたか？

相談室は月、火、水、木曜日の昼休みに開いています。

話を聞いてもらうだけでも楽になれるかもしれません。また、相談室は、「悩んでいることについて聞いてもらうところ」ですが、ソファや、椅子、机もあるので、何もしゃべりたくないけど、すこし一人になりたいという人も来てもらってかまいません。もちろん、なんとなく暇つぶしに来てもらっても全然かまいません。

気軽に利用してください。

- 場所 同窓会館 1 階 相談室
- 時間 昼休み
- 担当者 本校教員

月曜日 松本 直美（電気）

火曜日 尾崎 文子（機械）

水曜日 石川 貴大（メカトロ）

木曜日 平田 大樹（国語）

みんな持ってる、お花の種。一緒に育てていきませんか？



小さな芽のうち相談を。きっとステキな花が咲きますよ。

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

思わずちごまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか。

かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こ

ころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひとねむり）する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



病気ではないけど、なんとなくからだの調子がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなくなったりして、こころが元気になれば、からだも軽くなりますよ。

つかれたときは…

- ゆっくり休む
- お風呂に入る
- 好きなことをする



からだ

こころ

疲れませんか？

