

カドニシ教育相談だより (4月号)



ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい年度がスタートしました。学校の中では、新たな気持ちで毎日の生活を頑張ろうと張り切っている生徒のみなさんの姿が見られます。

中には、新しい環境になって張り切りすぎたり、新しいクラスで緊張して疲れてしまう人もいます。「毎朝起きるときに気持ちがしんどい」、「体は疲れているのに寝れない」、「新しいクラスでどう過ごしていいかわからない」、「体がだるい」、「すぐにイライラしてしまう」、「悩み事があって話を聞いてほしい」・・・

そんな時はひとりで抱え込まず、話しやすい先生や保健室の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、はすねカフェのスタッフさんにぜひ話してみてください。誰かに話すだけで気持ちが楽になることもありますし、解決への道筋が見つかることもあります。

上記の先生や大人と話してみたい、相談したいと思った人は、担任の先生や教育相談担当(水崎)、または保健室に話しに来てください。

生徒のみなさんが気持ちよく、楽しく学校生活を送ることができるようサポートしますので、悩み事はひとりで抱え込まずに相談してください！

スクールカウンセラー(SC)の紹介

西澤 麻里(にしざわ まり) 先生

春を迎えてどのような気持ちで過ごしておられるでしょうか？

私は、みなさんの悩みごとや心配なこと、不安なこと、気持ちが落ちるようなこと…などなどの「心に関する相談」をお聞きして一緒に考えるために学校に来ています。

「知らん人に色々話すのもなんか嫌やなあ」と思う人もいるかもしれませんが、人に話すと案外気持ちや頭の中がスッキリすることもあります。良かったら少しでもお話に来てくださいね。待ってます！

慣れない毎日はストレスも溜まります…！いつも以上にリラックスを心がけて過ごしてくださいね～！(ちなみに、私のリラックス方法は一人カラオケに行くこととスイーツをめっちゃ食べることです)

スクールソーシャルワーカー（SSW）の紹介

後藤 淳水（ごとう あつみ） 先生

初めまして(*^^*)スクールソーシャルワーカーの後藤です。

スクールソーシャルワーカーは、学校や家での生活のことで、こまったこと、気になることについてお話を聞かせていただき、みなさんの生活が少しでも安心できるように、一緒に考えたいなと思っています。「学校に行きにくいな…」「家族のことや関係性で悩んでいる…」「進路のことが不安…」「経済的なことで悩んでいる…」などについて、どんなことから始めたらいいか、一緒に整理してみませんか？

私のリラックス方法は、好きな曲をきくことと、旅行に出かけることです!(^^)!

はすねカフェの紹介

代表：石原 昂侑（いしはら たかゆき） 先生

皆さんこんにちは。はすねカフェのスタッフ石原です。はすねカフェは門真西高校生のための無料のカフェです。おやつとドリンクを用意してお待ちしています。一人で静かに過ごすもよし、友達やスタッフと喋るもよし、UNO をするものよし、お好きなように過ごしてください。授業、人間関係、学校行事、バイト、人間関係、部活、人間関係、と高校生活は疲れることがいっぱいです。（もちろん、楽しいこともあると思います。）そんな疲れた皆さんに、少しでもゆっくりダラダラしてもらいたいと思い、はすねカフェは始まりました。ゆっくりダラダラがないと毎日やっていけませんよね。扉はいつでも開けていますので、まずは外からチラッと覗いてください。お待ちしております。

★教育相談担当の先生

水崎 貴紀（みずさき たかのり） 社会

脇本 安菜（わきもと あんな） 保健室

下村 奈々子（しもむら ななこ） 保健室

村上 智子（むらかみ ともこ） 保健室

楽しい高校生活が送れるように全力でサポートします！

悩み事や相談したいことがあれば、なんでもおはなししに来てください！

保護者の方からのご相談も受け付けています。お子様のことで何かご相談があれば、担任までご連絡をお願いいたします。担任から、教育相談担当や SC・SSW と連携いたします。