



## 相談室だより No. 1



新学期が始まりましたね。1年生の皆さんは学校に慣れてきましたか？そして、2・3年生は新入生を向かい新たな気持ちで頑張ろうと気合が入っているところでしょうね。

さて、このたび新しいカウンセラーの先生が来られましたので紹介します。



はじめまして、スクールカウンセラーの石野です。カウンセリングでは、いろんな相談があります。たとえば、「眠れない、夜中に目が覚めてしまう。」、「なんとなく毎日がしんどい、だるい。」、「本当はやってみたいことがあるのに、いざやろうと思うと自信がもてなくてあきらめてしまう」、「本音で話しているのに、分かってくれない。自分のことを信用してくれない。」等々、自分自身のことや人づきあいの困り感があります。

誰かに話をすることで気持ちがスッキリしたり、話をしている途中でこれまでとは違う考えが浮かんだり、今までには感じなかった気持ちに気づくこともあります。

カウンセリングでは「良い聴き手」になることを大切にしていますので、気軽に相談室を利用してくださいね。

4月は1回、5月は2回スクールカウンセラーの方が来られます。自分で解決できないことや、友人や両親、先生にも話しづらいことなどがあれば相談に来てくださいね。

相談室の場所は、西校舎1階の国際交流センター(視聴覚)横です。相談ポストは1階教育相談室前にありますので、先生もしくはスクールカウンセラーの方とお話ししたいときに使ってください。

また、保護者の方も気兼ねなくご利用いただくことができます。

### 平成27年度4・5月の相談室開室予定日

4月30日(木)			
5月11日(月)	16時00分～	石野(スクールカウンセラー)	原則(予約)
5月28日(木)			

\*スクールカウンセラーに事前予約できなかった場合、相談係まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。

\*相談系の先生 北出先生(体育科)・濱崎先生(理科)・辻先生(体育科)  
【月曜日】 【水曜日】 【金曜日】

※ スクールカウンセラーへの予約の仕方

- ① 相談室の前にある相談予約カードに必要事項を記入しポストに入れてください。
- ② 相談系の先生(辻・濱崎・北出)に申し出てください。

**すこやか教育相談に関する電話番号を紹介しておきます。**

すこやかホットライン子ども専用 Tel 06-6607-7361 <a href="mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp">sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>	高校中退に関する相談 Tel06-6607-7353
さわやかホットライン保護者専用 Tel 06-6607-7362 <a href="mailto:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp">sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>	FAX での相談 06-6607-9826 URL <a href="http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/">http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/</a>

