



相談室だより No. 2



ゴールデンウィークも終わりましたが、皆さんはどんな時間を過ごしましたか？クラブの大会で忙しかったのかな？・宿題するのに追われていたかな？・家族と旅行に行っていたかな？・ゆっくりと自分の時間を楽しんだのかな？・それとも寝てばかり・・・？？過ごし方はまちまちだけれども5月は本腰を入れて学校生活を送る季節です。もうすぐ中間テストも始まり、皆さんがとても楽しみにしている文化祭もあります。盛りだくさんで疲れが出ないようにしてくださいね。

今月もスクールカウンセラーの石野先生が来られます。自分で解決できないことや、友人にも話しづらいことなどがあれば気兼ねなく相談に来てくださいね。

こんにちは。スクールカウンセラーの石野です。ゴールデンウィークも終わりましたが、いかがお過ごしでしょうか？連休が続くと、休み癖がついてしまい、生活リズムが崩れてしまって元のリズムに戻すことに苦労していませんか？あるいは今年は3日おきに平日が挟まれていたので、リズムが崩れるほどではなかったものの、どこか休み足りない思いはなかったでしょうか。私は物足りなさを感じ、何かをやり残したような思いでした。でも一方で、今度の連休は大切に使おうと思い、今から計画的に考えています。もし満足がいくまで休めていたら、積極的に次の連休のことを考えていなかったかもしれません。このことは、テスト勉強も同じように当てはまるように思います。もちろんテスト勉強は計画通りにできることに越したことはありません。でもやり残しがあるから「次こそは！」と、モチベーションを高めてくれるメリットもあるように思います。

そう考えると、程度の差はあっても、やり残しは将来への投資の一つかもしれませんね。

相談室の場所は、西校舎1階の国際交流センター(視聴覚)の右隣です。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。カウンセラーとの相談は、原則予約制になっています。相談室横のカードに記入しポストに入れるか先生に申し出てください。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28年度5・6月の相談室開室予定日

5月19日(木)	15時00分～	石野(スクールカウンセラー)	原則予約ですが 空きがあれば 相談可能です
6月6日(月)	16時00分～		
6月23日(木)	15時00分～		



*スクールカウンセラーに事前予約できなかった場合でも、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 原田先生(国語科)・中津先生(社会科)・木村先生(理科)・松永先生(理科)

学校の相談室の他にも下記の相談窓口がありますので、ご利用ください。

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 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	高校中退に関する相談 Tel 06-6607-7353
さわやかホットライン保護者専用 Tel 06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp	FAX での相談 06-6607-9826 URL http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/

