



相談室だより No.2



5月に入り、新学年スタートから1ヶ月が経ちましたね、1・2年生は5月1日（月）好天の中、校外学習があり、クラスメイトと学校ではできない話をしたり、知らなかった一面を見られたりしたのではないのでしょうか。

連休は新学期の疲れを癒したり、リラックスしたりする時間を持てましたか。新生活に慣れるのには人それぞれ時間がかかるものです。5月になって、たまった疲れが出てしまうこともあります。さて、そんな時どのように過ごしたらいいのでしょうか？スクールカウンセラーの石野さんに聞いてみました！



こんにちは、スクールカウンセラーの石野です。GWも終わりましたが、新生活に慣れてきたでしょうか？あるいは新生活に慣れようと頑張りすぎて、ストレスが溜まっていませんか？ストレスは溜めすぎないように適度に発散させたほうが良いと思いますが、一口にストレス解消法と言っても、その効果は人によって様々です。そこで、今日はストレス解消法を2つ紹介したいと思います。

1つ目は、音楽を聞いたり、ゲームをしたり、料理をする等、「好きなことをする時間を作ること」です。

2つ目は、「自分を変えること」です。自分を変えることで、これまでストレスだと感じていたことも、さほどストレスと感じなくなることもあります。

では、「どうすれば自分を変えることができるのか？」ですが、これについても人によって様々です。

例えば、映画や本、人との出会いが自分を変えるきっかけになることもあるでしょう。もしかしたら、カウンセリングもその一例かもしれません。

ストレス解消法は他にもあると思いますが、あなたはどのようにしてストレスを発散させているのでしょうか？よかったら、あなたのストレス解消法を教えてくださいね。

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、西館1階の国際交流センター（視聴覚室）横です。

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29年度5月の相談室開室予定日

5/8（月） 	15時30分～	石野学 先生（スクールカウンセラー）	原則（予約）
5/15（月）			
5/29（月）			



*相談系の先生 武友先生（英語科） 原田先生（国語科） 中津先生（社会科） 中山陽先生（家庭科）

*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 相談系の先生に申し出てください。

*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、相談系まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。急に相談したくなった！話を聞いてほしい！というときでも問い合わせてくださいね。

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/