



相談室だより No. 1



新しい一年の始まりですね。そして、今年是新元号『令和』になりました。新しい時は希望や夢に満ち溢れている半面、緊張や戸惑いもあるでしょう。勉強・部活・学校行事など、ひた向きに頑張る三丘生ですが、ときどきの息抜きも忘れないようにしてください。

さて、三国丘高校ではスクールカウンセラーの先生が月に1~2回来られています。今年度も昨年来ていただいた石野 学先生が来られます。それでは、石野先生からの春のメッセージです。

こんにちは。スクールカウンセラーの石野学です。
 さて、皆さんは、どんな時に一息つくことが多いですか？
 私の場合、腕時計を外した時に一息つくことが多いのですが、これは普段から時間を意識しているからかもしれません。例えば、カウンセリングでは、たいてい予約されていますので、遅刻しないように時間を意識することが多いのです。
 それもあってか、仕事が終わって帰宅し腕時計を外すと、一息つくことができます。
 また、最近では休日に外出する時に、あえて腕時計を外すことも多いです。
 はじめの頃は、普段つけている腕時計を外すことに違和感がありましたが、だんだんと慣れてきて、今となっては違和感どころか心地よさを感じます。
 一息つく時というのは、人によって様々だと思いますが、カウンセリングも一息つく時間として活用してもらえたらと思っていますので、気軽に活用してくださいね。
 今年度もよろしくお願いします。

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。

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。

2019年度4・5月の相談室開室予定日

4/15 (月)	15時30分~	石野学 先生 (スクールカウンセラー)	原則(予約)
4/22 (月)			
5/13 (月)			
5/27 (月)			



*相談系の先生 恩智先生 (英語科) 中山先生 (家庭科) 武友先生 (英語科)
 北出先生 (保健体育科)

*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!話を聞いてほしくなった!というときでも問い合わせてください。

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 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/