



相談室だより NO.1

新しい一年が始まりますね、始まりはいつも、誰にも期待と戸惑いをもたらします。期待が大きく膨らむときはいいでしょう。戸惑いや不安があるときは、周りの人に助けを求めることも大切です。不安を見せ合う「強さ」も持ってくださいね。でも、頑張る人ほど周囲に「不安」を見せられずに困っているかもしれません。

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。今年も昨年来ていただいていた石野 学先生が来られます。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。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。

石野先生のメッセージ



こんにちは。スクールカウンセラーの石野学です。

さて、新学期が始まりましたね。新学期は期待や不安等、色んな思いがあって緊張しやすい毎日かもしれません。カウンセリングでは、「今、気になっていること」や「不安なこと」等の相談に乗っていることが多いです。でも、相談だからといって「全部話をしなければならぬ」というものではありません。話しにくい部分や、話している途中で話したくなくなる時もあると思います。その場合は、無理に話をしなくてもよいです。

カウンセリングではお話できる中で、問題に対してどうしていくのかを一緒に考えたり、これまで感じてきた辛い気持ちを聴いています。他にも、自分の好きな話をすることで、カウンセリングを「気分転換の時間」に充てることもありますし、カウンセリングで話をすることで、「自分自身を見つめ直すきっかけ」になることもあります。

色んな活用の仕方がありますので、気軽にカウンセリングを役立ててくださいね。
今年度もよろしくお願いします！

令和2年度4・5月の相談室開室予定日

4/13 (月)	15時30分～	石野学 先生 (スクールカウンセラー)	原則(予約)
4/28 (火)			
5/11 (月)			
5/25 (月)			

- *相談系の先生 鎌刈先生(国語科) 恩智先生(英語科) 中山先生(家庭科) 吉田先生(国語科)
- *スクールカウンセラーへの予約の仕方 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。あるいは、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 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！話を聞いてほしかった！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/