

相談室だより

No.2



毎年同じことを言っていますが、今年もまた本当に暑い夏でした。そして今年はオリンピックイヤー！パリオリンピックみなさんも見ましたか？日頃はあまり関心のないスポーツもオリンピックという機会にそのおもしろさに触れ、楽しめるのもオリンピックの醍醐味ですね。パリは私も1度だけ訪れたことがあります、とても魅力のある都市です。エッフェル塔にセーヌ川(その汚れ具合を道頓堀と比べられていましたね・・)、凱旋門にシャンゼリゼ通り。1週間では足りないくらい見どころたくさんの都市です。ぜひ、みなさんも訪れてみてくださいね。

みなさんはスポーツ得意ですか？苦手ですか？自分でやるのは苦手でもスポーツ観戦は大好き！という人もいますね。自分でやるなら野球だけど、見るのはサッカーが好きな人もいますよね。スポーツを見ているとプロの選手に自己投影をして、「もっとがんばれ！！」「おいしい！！今がチャンス！」などと声をかけ、選手の心理に移り移ることで、興奮ややる気、闘志といった快感情を得ようとするのだそうです。スポーツを観戦することは大変な癒しや励ましとなるとともに、疲れた心を鼓舞してくれる効果もあるわけです。心が疲れたときこそ、スポーツを見よう！！



さて、一昨年の夏休み前の終業式で校長先生が、「この夏をぜひ『ミラクルサマー』にしてください。」とおっしゃっていました。大好きな言葉なので、昨年度も紹介させていただきましたが、さて今年のみなさんの夏はどのような夏だったのでしょうか？いろいろなツアーや行事、合宿に参加した人もたくさんいますね。また1学期の疲れをゆっくり癒した人、オリンピック観戦でついつい夜更かしをして昼夜逆転しているような人もいることでしょう。いずれにせよ、始まる前には長い夏休みも終わってしまうとアツという間だったと感じますね。暑い中始まる2学期が憂鬱な人もいます。

身体の疲れや不調は、心の不調にもつながります。逆もしかりです。不安に思うことがある人は、ぜひ一人で抱え込まず、周りの大人に相談してくださいね。

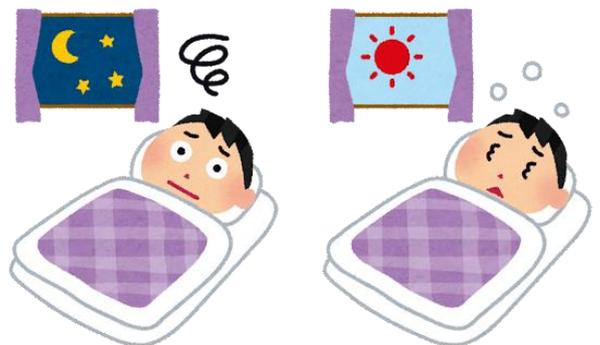
スクールカウンセラーへの予約の仕方

カウンセリングには予約が必要となります。事前に相談係の先生や担任の先生にカウンセリングを受けたい旨、申し出てください。ただし、希望日時に相談が調整できるとはかぎりません。決定した予約日時を相談係から連絡をします。

原則は予約制ですが、直前でも相談係の先生に申し出て、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。

*今年度の相談係の先生

北川先生(数:職員室)、堀田先生(英:職員室)、吉田ま先生(国:職員室)、松永美先生(理:化学準備室)



2024年(令和6年)8月、9月の相談室開室予定日

日にち	曜日	時間	先生
8月29日	木	13:00 ~ 17:00	スクールカウンセラー 中村 仁美先生
9月12日	木	13:00 ~ 17:00	
9月26日	木	13:00 ~ 17:00	

教育相談室とは？

三国丘高校では教育相談室があります。月に1~2回、公認心理士の資格を持つスクールカウンセラーに来ていただいています。

また、各学年に相談係の先生もいます。

悩みや不安を胸にためないで、気軽に相談してください。

相談室は西館一階国際交流センター(視聴覚室)横です。

生徒のみなさんだけでなく、保護者の方もご利用いただけます。



大阪府教育センターのすこやか教育相談に関する電話番号・Eメールを紹介しておきます。

●電話相談は、月曜日~金曜日 9:30~17:30 Eメールは24時間窓口設置 となっています。

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
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

●大阪府の教育センターの相談室でも面接相談が可能です。詳しくは、担任の先生にお声がけください。

●LINE 相談も始まります。(子ども専用)

職員室までの廊下の掲示板上に掲示ポスター及び案内カードを置いてあります。