

相談室だより

Vol. 4

Hand in Hand

手に手をとって

7月(文 月)

令和2年(2020年)
7月18日

大阪府立佐野工科高等学校
保健人権部
教育相談係 発行

◆ こんにちは、相談室です。 ◆

我が家の軒先に今年もツバメがやって来ました。休日の朝は、窓を開けて可愛いツバメのさえずりを楽しんでいます。毎年楽しみにしている光景があります。それは、親ツバメが子どもたちを引き連れて空を飛び練習をしている光景です。少しずつ遠くに飛んでいけるように何回も何回も練習を重ね、こっちの電線、あっちの電線にと親子並んでひと休みする愛くるしい姿に小さな感動を覚え、心も体もほっと癒されています。

さて、考査Ⅱも終わり7月も後半に入りました。毎日の学校生活にも慣れてきて緊張もほぐれた時期でもあります、一方で気持ちが緩みやすく溜め込んでいた心身の疲れがどっと出やすい時期でもあります。ストレスに気づかないまま頑張り続けてはいませんか。自分のストレスサインを知っておくことはとても大切で、ストレスを軽くする方法の一つに「話すこと」があります。

“ストレスについて「話す」——ストレスを「放す」——ストレスから「離す」 このサイクルを実行してみてはいかがでしょうか。

相談室を利用するのもストレスを軽くする方法かもしれません。皆さんが気軽に話をしに来てくれるのを待っています。



「心の相談室」は
定時制棟の
2階です。

相談室の場所(2F平面図)



(裏に続きます)

◆ 担当教員の在室日 ◆

◆・◇・◆

7/21日(火) 短
22日(水) 縮
28日(火) 授
8/ 4日(火) 業
8/ 5日(水)

時間
12:30~13:30

◇記載日以外でも
相談があれば、相談
室を開けることがで
きます。
(教務職員室の)淀川
に、気軽に声をかけ
てください。

本校には ★「スクールカウンセラー（臨床心理士の教育相談）」と

本校の保健人権部の教員が担当する ★「心の相談室」の

二つの教育相談があります。

（表に記しているのは「心の相談室」の案内です。）

（夏休み以降の相談室開放日は、次回の相談室だよりでお知らせします。）



この「相談室だより」は、必ず持ち帰って保護者の方にも読んでもらってください。（本校のHPからも見ることができます）



臨床心理士
大畑 豊 先生の教育相談

今月の来校日 7月21日（火）
8月 // 8月25日（火）
9月 // 9月29日（火）
◎ 時間は 12:00 から 17:00

◎ 生徒も保護者の方も相談することができます。

保護者の皆さまへ

例えば

- *勉強や友達のことなどで悩んでいるようだけれど、どうアドバイスをしたらいいのかしら？
- *子どもの様子や行動が気になる。何を考えているのかわからない。
- *考えると不安になってきて……。誰に相談すればいいのだろう？ など、など

◆このようなことでお困りのときには、是非、スクールカウンセラー大畑先生の教育相談をご利用ください。



スクールカウンセラー
大畑先生に相談の申し込みは

一週間前までに 学級担任 または
スクールカウンセラー担当の 豊嶋 まで
ご連絡をお願いします。