

教育相談部だより



福島県立福島商業高等学校
教育相談部 2021年4月28日




新年度がスタートしましたが、新型コロナウイルス流行によって我慢を強いられる生活も1年を越え、誰もが様々なストレスを抱えていることと思います。2、3年生はもちろん、大きく環境が変わった1年生は特に不安も感じているのではないのでしょうか。一人で抱え込まず、周りの大人に相談して欲しいです。今年度のスクールカウンセラーの来校日は下記の通りです。人間関係やいじめ、自分の性格、学校生活や勉強、進路、コロナ、その他どんな悩みでも気軽に相談してください。保護者の方も相談できます。また本校では、「いじめ防止基本方針」（ホームページ上で公開）を作成していじめに対応しています。いじめが起きたときの対応だけでなく、面接週間や毎学期のアンケートなど安心して充実した高校生活が送れるよう、様々な方法でいじめの防止や早期発見に努めています。

今年度もよろしくお祈りします。



● カウンセリングについて ●

- ①スクールカウンセラー：
臨床心理士 菅原 理恵先生
- ②面接時間：13：00～16：30
- ③面接場所：教育相談室（北校舎1F） 
- ④カウンセラーの来校日
（〇印が来校日。場合によっては変更あり。）

⑤申込方法：
教育相談係(田中:生徒指導室、石田:保健室)に直接申し込むか、又は担任の先生を通して申し込んでください。
なお、相談内容については秘密を厳守します。
※保護者の方もご相談いただけます。

4月

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

スクールカウンセラー 菅原 理恵 先生から

入学、進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの菅原です。よろしくお願いいたします。
新しい環境になかなか慣れない人、少しずつ慣れてきた人と様々だと思いますが、気づかないうちに心身の疲れはたまってきます。まずは睡眠・食事・休息といった生活の基本を大切にしてほしいと思います。
心にモヤモヤがある時は話してみるだけでも楽になることがあります。そのような時は、ぜひ相談室にお越しください。お待ちしております。



こちよい 毎日のために

※次のことを提案します。

- 質の良い睡眠と十分な栄養、適度な運動を心がけよう。
- その日できたこと、当たり前できていることに目を向け、毎日自分をほめよう。
(どんな小さなことでも良いです)
- 心地よい関係でいるため、相手を認めよう。
(イライラして相手を攻撃しない)
- リラックスできる時間を持つ。
(趣味など、夢中になれる時間を持つ)
- 「ダメ」「ムリ」などマイナスの言葉を「大丈夫!」「できる」などのプラスの言葉に換えてみよう。
- 心が辛くなったら、積極的に休養を取ろう。
- 困った時は、信頼できる大人に相談しよう。

