

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 2022年4月24日



新年度がスタートし、目標や希望を胸に新たな生活が始まりました。しかし、今だに新型コロナウイルス感染症の流行が治まらず、我慢を強いられている状況が続いています。2、3年生はもちろん、大きく環境が変わった1年生は特に様々なストレスや不安を抱えていると思います。一人で抱え込まず、ぜひ周りの友人や大人に相談する力を身に付けてほしいと思います。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みてください。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）を作成していじめの問題に対応しています。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を通して、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。

子どもたちが安心して充実した高校生活が送れるよう、今年度もご協力よろしくお願ひします。

● 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
(○印が来校日。場合によっては変更あり。)

4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

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				

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			

1月

日	月	火	水	木	金	土
			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
					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	

3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

⑤申込方法:

教育相談係(大庭:体育準備室、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。

スクールカウンセラー 菅原 理恵 先生から

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、ご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理恵です。よろしくお願いいたします。新年度になり、大きい小さいの違いはありますが、みなさんには環境の変化があったと思います。このような状況では心も体も疲れるのは当たり前のことです。睡眠、食事、休養の3つをいつもより大切にしてくださいね。それでも「何かすっきりしないな」「もやもやがあるな」という場合は、相談室で話してみませんか?自分の気持ちを整理して、良い方向に向かう方法を一緒に考えましょう。いつでもお待ちしております。



こちょよい 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ましょう。
- その日できたこと、当たり前にかけていることに目を向け、毎日自分をほめましょう。
(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、相手を認めましょう。
(イライラして相手を攻撃したり、意地悪をしない!!)
- リラックスできる時間を持ちましょう。
(趣味など、自分が夢中になれる時間を持ちましょう)
- 「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ましょう。
- 心が辛くなったら、積極的に休養を取りましょう。
- 友達でもよいですが、信頼できる大人に相談しましょう。
教育相談室(保健室となり)の
戸をたたいてください。



