

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 2024年4月27日



新年度がスタートし、学習や部活動に励んでいる生徒たちの姿が多くみられます。友だちと顔を合わせて会話を楽しんだり、互いに切磋琢磨して部活動に取り組んだりする姿が見られる一方で、人間関係の築き方や人との接し方、自分の存在や役割等について戸惑いを感じている生徒もいると思います。2、3年生はもちろん、大きく環境の変わった1年生は特に不安を感じているのではないのでしょうか。悩みやストレスを一人で抱え込まず、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、家庭生活、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を送れるよう、様々な方法でいじめの未然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を送れるよう、今年度もご協力よろしくお祈いします。

●スクールカウンセラーについて●

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申込方法：

教育相談係（伊藤：生徒指導部室、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。

※保護者の方も相談いただけます。

⑤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	

1月

日	月	火	水	木	金	土
		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	19			

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ましょう。
- その日できたこと、当たり前に行っ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）
- 心地よい関係にいるため、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。

困った時に

「助けを求める力」

「SOSを出す力」は

とても大切な力です。

一人で抱え込まないで

その辛さを分けてください。