

# 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 2020年5月12日



新しい学年がスタートしましたが、新型コロナウイルスの流行により不自由な生活を強いられ、先の見えない不安な日々を送っています。新生活が始まったばかりの1年生はもちろん、2, 3年生も様々なストレスや不安を感じていると思います。自分自身をいたわってください。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、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。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。

話をすることで気持ちがすっきりしたり、整理できたりすることもあります。ぜひ話を聞かせてください。

## ●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：

担任の先生又は係(田中：生徒指導室、石田：保健室)に直接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
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
				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	31			

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	25

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
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			

これでいいのだ。  
それは、赤塚不二夫さんが、  
漫画の中で幾度もくり返してきた言葉。

現実のままならない。  
うまくいかないことばかり。  
毎日のほとんどは、これでよくないのだ、  
の連続だ。  
自分を責めて、誰かを責めて、何かを責めて。  
そして、やっぱり自分を責めて。  
だけど、ためしてみる価値はある。

これでいいのだ、という言葉のちからを。  
信じてみる価値はある。  
あなたが、もうこれ以上どうにもならないと  
感じているのなら、余計に。

胸を張る必要はないし、  
立派になって、別にならなくていい。

「あなたは、  
あなたで、  
いいのだ。」

あなた自身がそう思えば、世界は案外、  
笑いかけてくれる。

人生は、うまくいかないことと、  
つらいことと、つまらないこと。  
そのあいだに、ゆかいなことやたのしいことが  
はさまるようにできているから。

どうか、あなたの人生を  
大事に生きてほしい。

ACジャパン公共広告(2010年)

