

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 平成30年4月



新しい学年がスタートしました。

1年生は高校生活にも少しだけ慣れ、勉強や部活動に取り組んでいます。同時に疲れもでてくる頃かも知れません。自分自身をいたわってください。2年生、3年生のみなさんも大切な後輩を温かくサポートしましょう。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。クラスや部活動内での人間関係やいじめ、自分の性格、学校生活や勉強、進路など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、さまざまな方法でいじめの防止や早期発見に努めています。

保護者の方々と学校との協力で子どもたちが安心して充実した高校生活が送れるよう、今年度もよろしくお願いします。

●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:

担任又は係(大竹:生徒指導部室、石田:保健室)直接またはホームページから申し込みしてください。

相談日、時間等の詳細は後日に連絡します。

なお、相談内容については秘密を厳守します。

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
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

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		

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

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	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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						

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			

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	

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					

1月

日	月	火	水	木	金	土
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		

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		

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	20	21	22	23

こころよい 毎日のために

※次のことを提案します。

- 時には、弱音をはきましょう。
- 毎日、自分をほめてあげましょう。
(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、意地悪は絶対しない!!)
- 質の良い睡眠をとりましょう。
(睡眠がとれないと、脳のエネルギーが減少し、心も体も元気がなくなります。眠れない状態が続くときは、ためらわず受診しましょう)
- 「ダメ」、「ムリ」などマイナスの言葉を「大丈夫!」に換えてみましょう。
(脳科学的にも良い言葉をつかい良い感情を持つことで生体のメカニズムも良い方向に変わることが解明されてきています)
- 心が辛くなったら、友達でも良いですが、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。



「助けられる力」「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
その辛さ分けてください。

