

11月 そうだん室だより

肌寒い季節になりましたが、体調は大丈夫ですか？ お日さまの出ている時間も短くなってきて、季節の変化に心とからだが対応しづらい時もあるかもしれませんね。小さなことでもかまいませんので、何か気になることや悩んでいることがあれば話してみませんか？😊

今年の教育相談担当の先生です。

1年 田中先生（数学、学年主任） 川鍋先生（英語） 上原先生（理科）

2年 本田先生（体育、学年主任） 和田先生（数学）

3年 竹森先生（社会、学年主任） 河内先生（理科）

保健室 西本先生

支援コーディネーター 小郷先生（英語・1年）

代表コーディネーター 木下先生（英語）（B棟3階 国語・英語科職員室にいます）

<メンタルに少し役立つ情報😊>

♪セルフトーク♪

心の中における独り言であるセルフトークは、自己暗示の効果によってメンタルトレーニングに有効です。セルフトークの重要な点はポジティブな内容を言うことであり、ネガティブな内容では逆効果となります。

「きっと上手くいく」と前向きな言ひは自分自身を奮い立たせ、ポジティブな方向に自己暗示をかけることが可能です。



ほんこう せんせい いがい しん り しゃかい か ぞく せんもん めい かた つき かい
本校の先生以外に、心理・社会・家族のことを専門とする2名の方が月2回ほど
こ
来られます。

スクールカウンセラー（SC）

河野 悠香（こうの ゆか）先生

11月 8日(火) 10:00 ～ 15:30
11月 14日(月) 10:00 ～ 15:30
11月 22日(火) 11:00 ～ 16:30
12月 6日(火) 9:20 ～ 14:50

こうにんし んりし こっかしかく
公認心理師 （国家資格）
りんしょうし んりし みんかんしかく
臨床心理士 （民間資格）

ほ ごし ゃ ゆうじん せんせい そうだん
保護者・友人・先生には相談しづらいこと

でも、みな さんからの なや 悩み の そうだん 相談 に しん り てき 心理 的な

えんじょ 援助 を し て く れ る せんもん か 専門家 です。

スクールソーシャルワーカー（SSW）

中村 綾子（なかむら あやこ）先生

11月 9日(水) 10:00 ～ 16:00
11月 16日(水) 10:00 ～ 16:00
11月 22日(火) 11:00 ～ 17:00
11月 30日(水) 11:00 ～ 17:00

しゃかいふくしし こっかしかく
社会福祉士 （国家資格）
せいしんほけんふくしし こっかしかく
精神保健福祉士 （国家資格）

がっこう か てい ち い き みな あんぜん あんしん
学校・家庭・地域で、皆さんが安全で安心な

せいかつ 生活 が できる よう に、 ふくし せい ど 福祉 制度 の かつよう 活用 を

つう 通 じて、 し えん 支援 を し て く れ る せんもん か 専門家 です。

ほ ごし ゃ みなさま そうだん か のう たんにん つう き が る こえ
保護者の皆様からのご相談も可能ですので、担任を通じてお気軽にお声かけください。

めんだん もう こ ほうほう
＜面談の申し込み方法＞

たんにん せんせい きょういく そうだん せんせい めんだん つた もう こ くだ
担任の先生や教育相談の先生に「面談したいです」と伝えて、申し込んで下さい。

ひみつ まも あんしん き めんだん ないよう
秘密は守りますので安心して来てください。また、面談の内容によっては、

ひつよう おう たんにん せんせい つた めんだん なか かくにん
必要に応じて「担任の先生に伝えていい？」などと面談の中で確認します。

なん そうだん
何でも相談して
ほしいゾウ

いずみそうごうこうこう
和泉総合高校マスコットキャラクター『いずゾウ』

