

1月 1月 そうだん室だより

新しい年がスタートしました！目標を立てるのに良いタイミングです。このような
 変わり目の時は、新しい未来の自分を想像しやすいチャンスになります。今日から
 できそうな小さな目標から始めてみませんか？もし難しいければ小さなことでも
 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）



＜目標を達成するためのコツ＞

① 今日からできそうな小さな目標を立てる

→やるなら今からスタート！すぐできそうなことからやってみよう。

② ちょっとした失敗で自分を責めないで

→失敗を恐れて、行動を先延ばしにするのはやめましょう。レッツチャレンジ！

③ 「ありのまま」の自分を受け入れて、小さな喜びを感じよう

→優しい言葉を自分にかけてあげよう♡

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

1月17日(火) 11:00 ~ 14:15
1月31日(火) 11:00 ~ 16:30
2月 9日(木) 9:20 ~ 16:30
2月28日(火) 9:50 ~ 15:20

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、みなさんからの悩みの相談に心理的な

えんじょ せんもんか
援助をしてくれる専門家です。

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

1月11日(水) 10:50 ~ 16:50
1月17日(火) 10:50 ~ 16:50
1月25日(水) 10:50 ~ 16:50
2月 1日(水) 10:50 ~ 16:50

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 ふくしせいど かつよう
生活ができるように、福祉制度の活用を

つう しえん せんもんか
通じて、支援をしてくれる専門家です。

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。

<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
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 ぜんぜん 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
和泉総合高校マスコットキャラクター『いずゾウ』

