

教育相談だより



大阪府立堺上高等学校
教育相談委員会
2021. 5. 31

中間考査も終わり、明日から6月です。雨の降る日が多くなり、ジメジメとした気候が続いていますが、皆さん、疲れはでてきていませんか？

ちょっと疲れてきたなぁと感じた時、自分なりのリフレッシュ方法がありますか？こころと身体の健康を保つことは、感染症対策にもつながります。身体が疲れた時にはしっかりと睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。こころが疲れた時には睡眠や食事プラス楽しいことをしたり、好きなものを食べたりちょっと幸せな気持ちになれることをしてみましょう。それでもなんだかスッキリしない、不安なことが解決しない、そんな時には気軽に相談してみてください。

前回の教育相談だよりは、スクールカウンセラー（SC）のすさ野先生に作成していただいたものを配布しました。上高にはSCだけでなく、スクールソーシャルワーカー（SSW）や、教育相談委員の先生がいます。ちょっと相談がしたい、ちょっと一息つきたい、そんな時は担任の先生はもちろん、SCやSSW、教育相談委員の先生に話してみてください。

☆スクールソーシャルワーカー（SSW）の紹介☆

初めまして、SSW(スクールソーシャルワーカー)の菅野と言います。

聞きなれない人が多いとは思いますが、おもに生活面の困りごと(学校生活、家庭生活、進学にかかるお金の話など)について、お話を聞いて一緒に作戦を考える「福祉の相談員」です。

みなさんは学校では生徒という立場ですが、学校以外でも様々な立場をもち、悩みを抱えながら過ごしている人たちも多いと思います。一緒に悩みを共有しながらも、「少し前に進める作戦」を一緒に考えていきたいと思いますので、もしお話ししてみたいという方がいれば、担任の先生、または保健室の先生に声をかけてみてくださいね。

*SC やSSW との面談を希望する人は予約が必要となります。予約をしたい人は、担任の先生・教育相談委員の先生・養護教諭（保健室）まで、申し出てください。

☆1学期中のSC・SSW 来校日☆

SC 6月28日（月）・7月13日（火）

SSW 6月 1日（火）（2回目以降は調整中です。）



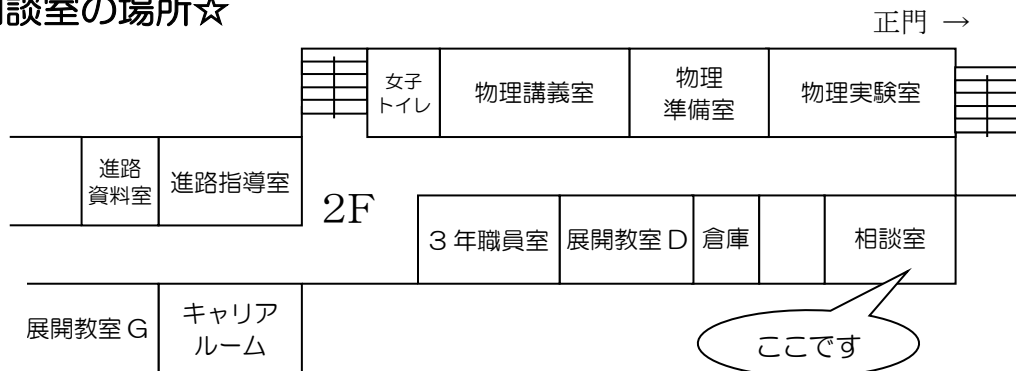
☆教育相談委員の先生の紹介☆

<p>✿大西先生✿</p> <p>国語科 1年6組担任 軽音楽部・陸上部副顧問</p> <p>人生に正解はなくて、自分が選んだ道が答えになる。それでも自分の気持ちがわからない。そんな悩みを持つことは誰にでもあります。自分が何をやっているのか、どうしたいのか、わからなくなる時、いつでも相談に来てください。</p>	<p>✿金田先生✿</p> <p>理科 1年2組副担任 華道部顧問 バレーボール部副顧問</p> <p>「疲れたあああ…」 そう思ったときには、ぼーっとして何もしない。そんな時間があってもいいと思います。 お昼休み、一緒にぼーっと過ごしましょう！ 気軽に相談室へ！！</p>	<p>✿田中先生✿</p> <p>社会科 2年1組担任 野球部顧問</p> <p>高校生は学校生活や友人関係など様々なことに悩む時期です。一人で悩むのではなく、周りの先生・友人など頼れる人に相談してください。</p>
<p>✿今井先生✿</p> <p>保健体育科 2年2組副担任 陸上部顧問</p> <p>誰にでも悩みはあります。ひとりで考えていても解決できないことが多いでしょう。そんな時にはぜひ相談室を利用してください。話すことは勇気のいることかもしれませんが、話すことで何か見えなかったものが見えてくるかもしれません！</p>	<p>✿五十嵐先生✿</p> <p>理科 3年6組担任 バドミントン部・演劇部顧問</p> <p>“心”ってどこにあるのか考えたことはありますか？ 現代の科学では脳に心があるといわれています。でもなぜか嬉しい時は胸がときめいたり、辛い時は胸が締め付けられたりしますよね。ああヒトの心って本当に不思議。</p>	<p>✿岡崎先生✿</p> <p>社会科 3年5組副担任 ワタテニス部・ダンス部副顧問 趣味：筋トレ マラソン観戦</p> <p>ほっと一息つきたいな、誰かとお喋りしたいな、たまには教室から少し離れてみたいな、どんな理由でもウェルカムです！</p>
<p>✿利光先生✿</p> <p>情報科 2年4組副担任 卓球部・Jリーグ部副顧問</p> <p>マスク生活、もう1年が過ぎましたね。みんなはどんな表情でいるのでしょうか？マスクの下に隠してしまっている自分の気持ちを話しに来ませんか？相談室には、本や癒しグッズもありますよ。</p>	<p>✿辻本先生（保健室）✿</p> <p>養護教諭 1年6組副担任 硬式テニス部・ARC部副顧問</p> <p>“未来なんて ちょっとしたはずみで どんどん変わるから。” 『ドラエモン』藤子・F・不二夫 高校時代の1年って長かったな～ 今はあっという間。毎日何してるんだろう～。まっいいか100%目指さなくても思ったら楽になりました。</p>	<p>✿堀内先生（保健室）✿</p> <p>養護教諭 3年6組副担任 ワタテニス部・軽音楽部副顧問</p> <p>学校生活での悩み事・困りごと、イライラしたことなど相談したいことがあったら、ふらっと気軽に相談室をのぞいてみてください！ あんまり思いつめずゆる～くいきましよう～</p>



→裏面へ

☆相談室の場所☆



☆上高の相談室☆

火・木・金（6時間授業）のお昼休みに教育相談委員の先生が、交代で相談室（2階物理実験室前の部屋）にいます。話をしたり、少しほっこり休憩しませんか？

気軽に利用してみてください。

<相談室開室日時（50分授業 12:40～13:15 ・ 45分授業 12:20～12:55）>

6月 1日（火）今井先生 ・ 3日（木）田中先生 ・ 10日（木）岡崎先生
18日（金）大西先生 ・ 22日（火）金田先生 ・ 24日（木）五十嵐先生
25日（金）利光先生

☆相談室でできること☆

・悩みの相談をする

最近なんとなく気持ちが落ち着かない。友達関係がうまくいかない。集中できない。なんだか分からないけど不安になる。家族や彼氏・彼女との関係が辛い。1人で考えていても解決しない、誰に相談していいか分からない…そんなときは相談室を訪ねてください。

誰かに話をする（愚痴もOK）だけでも気持ちが軽くなることもあります。

モヤモヤした気持ちなどをどう解消するか一緒に考えてみませんか？

・ちょっとほっこり休憩する

「静かな場所で休憩したい」「人の中にいるのが疲れた」「周りがうるさいと落ち着かない」そんな時は、相談室で昼休みを過ごしてみませんか？

ぼーっとする。委員の先生とほっこり話をする…

ちょっと一息ついてパワーを蓄えましょう。



☆学校外の相談機関☆

<大阪府教育センターすこやか教育相談>

電話相談・・・月～金曜日 午前9時30分～午後17時30分（祝日、年末年始は休み）

Eメール及びFAX相談・・・24時間受付（ただし、回答は後日になります）

- 生徒からの相談（すこやかホットライン）

電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

- 保護者からの相談（さわやかホットライン）

電話：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

- FAX（共通）：06-6607-9826

面談相談・・・学校を通しての予約になります。担任まで申し出てください。