



相談室だより



2017年度 第2号 8月31日(木)発行

大阪府立泉北高等学校 相談室係

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。2学期は文化祭、クラスマッチ、スタディツアールと、楽しい行事が盛りだくさんです！その分、忙しくて疲れやすくなることもあると思います。夜は早めに寝て、身体と心の休息をとってくださいね。

泉北高校では、1ヶ月に1回スクールカウンセラーの先生が来校します。学校生活で困っていること、相談したいことがある人は気軽にカウンセリングを利用してみてください。学校外の機関で相談することも出来ます。

★ カウンセラー辻本先生 来校日 ★

9月20日(水) 12:00~17:00

10月30日(月) 12:00~17:00

面談を希望する場合は、担任または保健室、相談室係(川田)、支援教育コーディネーター(鈴木朗)まで連絡ください。すぐに予約が埋まりますので、早めの連絡をお勧めします。

※予約状況により希望の時間帯にならない場合もあります。



学校外での相談機関~~何かあれば気軽に利用してください~~

★すこやか教育相談 大阪府教育センター

気軽に電話やメール、ファックスで相談が出来ます。

○「すこやかホットライン」(生徒用)

TEL: 06-6607-7361

Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

○「さわやかホットライン」(保護者用)

TEL: 06-6607-7362

Eメール: sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

相談はすべて無料です。
秘密は厳守されます。

電話相談: 月曜日~金曜日 午前9時30分~午後5時30分

Eメール相談: 24時間受付(回答は後日になります)

FAX相談: 24時間受付(回答は後日になります) FAX番号06-6607-9826

平日の相談時間以外や土日祝日は

24時間対応 「すこやか教育相談24」TEL: 0120-078310



スクールカウンセラー 辻本先生より

スクールカウンセラーの辻本です。夏休みが終わり、2学期が始まります。今の学年にも慣れてきて勉強や行事、部活と忙しくなってくると思います。

特に3年生の皆さんは進路について考える機会が増えてきますが、自分のこれからのことを真剣に考えられる機会にしっかり考えてみましょう。ただ、1人で考えていると不安になったり悩んだりすることもあると思います。

どんなことでも話すことで自分の中で問題を整理できてすっきりしたり、

次の対応が思いついたりすることもありますので、

周りの話しやすい人（親御さんや友人、先生）に相談してみましょう。

予約をとっていただければスクールカウンセラーとも話すことができます。

進路・勉強のこと、友人関係のこと部活のこと、学校生活で困っていることがあれば

どんなことでも話しに来てください。

*本人の了解なしに他の人に話が漏れることはありません。

2学期で忙しくなる分、ストレスが増えることもあります。

眠りにくい等があれば、眠る前にリラックスできる行動をとってみましょう。

[リラックス=自分の好きなこと]を意識的にしてみましょう。

相談室の本紹介 part2

相談室前とC棟1階に本を置いています！ 貸し出しもできます！！ 気軽に見に来てください（＾＾）



『ハリネズミの願い』
トーン テレヘン（著）

自分のハリが大嫌いで、他の動物とうまく付き合えないハリネズミ。みんなを自宅に招待しようと思いつくが……
2017年本屋大賞受賞作。



『アリストテレスの人生相談』
小林正弥

古代ギリシアの哲学者・アリストテレス。もしも、彼が現代人の人生相談を受けたら？ 「幸福」「仕事」「友情」など身近な悩みを哲学的に解決しよう！