

教育相談便り (第1号)

令和7年5月10日(金)

I 教育相談とは？

生徒一人一人が充実した学校生活を送れるように、支援（サポート）をすることです。
相談内容については、秘密は固く守ります。

II 担当スタッフは？

光武充雄（みつたけみつお）・・・ スクールカウンセラー、臨床心理士
田川智恵（たがわともえ）・・・ 英語科、美術部
馬場博子（ばばひろこ）・・・ 数学科、卓球部
宮崎さゆり（みやざきさゆり）・・・ 養護教諭

III どんなことが相談できる？

勉強・・・ なんとなくやる気がしない。授業についていけない。など
健康・・・ このところ体調不良である。夜眠れず、食欲もない。など
進路・・・ どういう進路があるだろうか。進路変更をしたい。学校をやめたい。など
その他・・・ 家庭の事情・人間関係で悩んでいる。いじめ（嫌がらせ）を受けている。など

IV 相談はいつできる？

光武先生（スクールカウンセラー）の来校日は基本的に木曜日の午前または午後です。
学校行事等の関係で別の曜日に来られることもあります。
面談希望の際は事前に日程調整をするため、担当かクラス担任まで申し出てください。

V 相談場所は？ 教育相談室（管理棟3階）



VI 光武先生より

本年度もスクールカウンセラーでお世話になります光武充雄です。どうぞよろしくお願いいたします。

ご入学、そしてご進級、おめでとうございます。新しい春を迎え、希望にわくわくしたり、不安でドキドキしたり、緊張で夜眠れなかったり、頭痛や腹痛、吐き気、倦怠感など、身体症状がでてくる場合もあるかも知れません。また、これから勉強や人間関係などでストレスを抱え込むことにより、不安や恐怖がふくらんだり、気分が落ち込んだり、生活リズムが乱れたりなど、辛い状況があるかも知れません。最近は、「スマホ、SNS、ゲームの問題」が浮上ってきて、精神不調や学習の遅れ、やる気がでない、睡眠不足、トラブルに巻き込まれるなど、たいへん危険な状況となっています。

こうした危険性を知り予防することや自分で調節すること、さらには不調から回復することなど、いろんな力が求められ時代ですが、みなさんにとってこの一年がすばらしいものになりますようそのお手伝いができればと思っています。保護者の方もお気軽にご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

***** スクールカウンセラー来校予定日（1学期） *****

- ① 5/15(木) 13:30~17:30 ② 6/5(木) 13:30~17:30 ③ 6/26(木) 8:30~12:30
④ 7/8(火) 13:30~17:30 ⑤ 7/17(木) 8:30~12:30