

# 佐賀商業校高校 教育相談だより R3/第1号



2021年4月30日発行

## ★令和3年度スタートしました！

2・3年生は4月6日（火）の始業式、1年生は8日（木）入学式から佐賀商業高校・令和3年度がスタートしました。昨年からひきつづき新型コロナウイルスの対応に追われながらの新年度ですが、新クラス・新学年に進級・入学しての感想はどうか？緊張はとれましたか？

4月13日（火）～19日（火）の約1週間（5日間）で、新しい担任の先生方に、短時間でしたが個人面談をしていただきました。それぞれの学年で主な心配事は違うかもしれませんが、進路のこと、交友関係、部活のこと、学業のこと、家での生活（睡眠時間・スマホの使用時間）について、話してもらいました。初めて会った先生たちに「こんなこと話してもいいの？」という気兼ねもあったでしょうが、もし、「もっと話したかったな」とか「別の先生にも相談したいな」とか、相談し足りなかった人は、ぜひ**教育相談室**に来てみてください。ちょっと通り道だから寄ってみた、雑談、報告、誰がいるのか覗いてみた、など何でもOKです。気軽に声かけしてください。

場所は**特別教室棟1階**（1年1組～5組教室の真下）にあります。普段は**担当職員・富永**がいますので、ノックしてのぞいてくださいね。

また、月に1～2回、臨床心理士で、**スクールカウンセラー（SC）・伊藤紀子先生**が来校されます。専門の先生に相談したい、会ってみたいという人も、担任の先生を通じてか、直接担当まで連絡してください。昨年度は、年間で45件くらいの相談がありました。生徒の皆さんだけでなく、保護者の方の相談も受け付けていますので、ぜひご連絡ください。

## SC 伊藤 紀子先生



医療法人社団 高邦会 高木病院

臨床心理士・公認心理師

今年度は、あと12回（56時間）

来校いただきます！

学校に来ると楽しいことや嬉しいこともたくさんありますが、「困ったな…」「イヤだな…」「どうしたらいいのかな…」と思うこともあるかもしれません。誰かに話してみたり、自分で考えたりしながら解決の方法を探してみると「困ったこと」「イヤなこと」の中から今まで気づくことのなかった「発見」につながる場合があります。

相談室に来て一緒に話ししながら自分のことを考えてみませんか？皆さんの毎日がより楽しくなるようお手伝いのできたらと思っています。

今年度もよろしくお祈いします✪ （伊藤紀子）

▶伊藤先生来校日（基本**金曜日**です）★は定時制も勤務の日（17：00～21：00）

5月	14日（13：00～17：00）★	10月	22日（13：00～17：00）★
6月	11日（13：00～17：00）★	11月	26日（13：00～17：00）★
7月	9日（13：00～17：00）	12月	17日（13：00～17：00）
8月	27日（13：00～17：00）★	1月	14日（8：30～17：00）1日
9月	10日（13：00～17：00）★	2月	18日（13：00～17：00）★2時間
10月	1日（13：00～17：00）	3月	11日（8：30～17：00）1日

♪新年度のおすすめ♪ **がっこうヨガ** イスにすわったままできる緊張をやわらげるヨガです

**【やさしい呼吸】**

- ①背すじを伸ばしてイスにゆったりすわる
- ②足の裏を床にしっかりつける
- ③おなかと背中に両手をあてて肋骨（ろっこつ）が体の前後にあることを確認する
- ④息を吸う・吐く（自分のタイミングで）  
風船のように息を吸うと肋骨が広がる、  
息を吐くと肋骨が閉じるのを感じるように

**【なびくヤシの木のポーズ】**

- ①座ったまま、両手をバンザイして片方の手首をもつ
- ②ゆっくり息を吐きながら横腹をのぼす
- ③肘（ひじ）はゆるめてリラックスする  
※立った状態でもできます



🍀コロナ対策で疲れた体の疲れをとりましょう🍀

🍀『月刊学校教育相談』4月号

（ほんの森出版・2021年発行）より

再掲 **【こころの相談窓口】** 昨年の2学期末にホームページに掲載しましたが、再び掲載します

- こころのテレホン 0952-30-4989 (24時間)
- いじめホットライン 0952-27-0051 (24時間)
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-078-310 (24時間)
- 子どもの人権110番 0120-007-110 (平日8:30~17:15)
- 佐賀こころの電話 0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
- 佐賀県精神保健福祉センター 0952-73-5060 (平日8:30~17:15)
- 各地区の佐賀福祉事務所 (いずれも平日8:30~17:15)
  - 佐賀中部保健福祉事務所 0952-30-1691
  - 鳥栖保健福祉事務所 0942-83-3579
  - 唐津保健福祉事務所 0955-73-4187
  - 伊万里保健福祉事務所 0955-23-2101
  - 杵藤保健福祉事務所 0954-22-2105
- 佐賀県自殺予防夜間相談電話 0120-400-337 (毎日23:00~5:00)
- 佐賀いのちの電話 0952-34-4343 (24時間)
- 佐賀県教育センター (電話相談専用ダイヤル) 0952-62-2189
- ヤングテレホン (佐賀県警察少年サポートセンター 0120-29-7867 (平日8:30~17:15))

大型連休スタート  
コロナ自粛・新学期の  
疲れを取りましょう

- SNS相談 (ネット検索) [厚生労働省 SNS相談](#) をクリック
- チャイルドライン (18歳までの子供が対象) 0120-99-7777 <https://childline.or.jp/>
- **新型コロナこころの健康相談** 電話 050-3628-5672  
一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会  
<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=730>  
(※参考資料：文部科学省ホームページより)

何か相談・確認したいことがあれば担任を通じてか、直接お問い合わせください  
➔佐賀商業高校 (電話0952-30-8571) 教育相談係・富永まで