



令和4年度スタート! 「初心忘るべからず」

遅くなりましたが… 皆さん進級・入学おめでとうございます!

3年生の皆さんは、いよいよ進路決定の年、何事も「最後の〇〇」の枕詞がつく最終学年になりました。スタートダッシュできてますか?カエルのように高くジャンプする準備は? まだの人はおそらく自分の将来についてじっくり考えてから、という人もいるかもしれませんね。一人で決断できないときは、いろいろな人に相談してみてください。

2年生の皆さんは、学校の中核となって働く学年です。3年生の補佐をしながら、1年生も指導、自分のことしなければならぬ忙しい学年です。また検定取得も2年生のうちに!ということで、目が回るような忙しさ(3年生もですが)になると思います。空いた時間には、リラックスできそうな趣味やルーティンがあるといいですね。

1年生の皆さん、佐賀商業高校には慣れましたか?地元から離れた人、同じ学校の友達と離れてしまった人、部活動と勉強の両立心配…。それぞれが、不安だったり心配事があると思います。個人面談習慣は終わりましたが、担任の先生と話して少し不安感はとれたのでは?不安に思ったり困ったことがあったら、すぐ担任、部活動の顧問、養護教諭(保健室の先生)、教育相談担当に気軽に話をしにきてください。

高校でも月に1~2回、スクールカウンセラーが来校されます。今年も伊藤紀子先生(佐賀商業高校4年目)が担当です。親身になって相談にのってくださいるので、何度もお話をしにくる人もいますよね。

「教育相談」って、敷居(しきい)が高いとか、特別な人がいくところ?とか、足が向かないひともいたかもしれません。中学校にもスクールカウンセラーが来校されていたと思いますが、高校生には高校生(佐商生)の悩みがでてきますし、実際悩み中の人もいるでしょう。そんな時、自分で解決できないとき、友達や保護者に相談してもうまくいかないとき、誰にも相談できなくて一人で困っているとき、そんな時、学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみると、解決の手がかりがつかめるかもしれません。

自分の目標をみつけて(探して)佐賀商業高校で勉強している皆さん、目標をかなえるためには、心身が健康でなければ、学習も部活も集中できません。

まずは楽しく、明るく学校生活が送れるよう、「初心」を抱きつつ、心配事はうまく解決し、佐商ライフを充実したものにしていきましょう!

昨年「教育相談だより」を発行しています。
特別教室棟1階教育相談室にあります。通りすがりにでものぞいてみてください。待っています。

(保健部教育相談担当 富永さゆり)



↓ スクールカウンセラー伊藤紀子先生来校日

伊藤先生は医療法人社団高邦会高木病院ご勤務、臨床心理士・公認心理師 本校4年目になられます。今年度は、あと14回（残り72時間）来校いただきます。

基本金曜日ですが、月曜日や希望日など、調整してきていただくことも出来ます。保護者の方も相談できますので、時間などの調整のため、係までご連絡ください。

カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室（0952-30-8571）

5月	9日（8：30～16：00）7H	9月	2日（13：00～17：00）★
5月	23日（13：00～17：00）★	10月	7日（13：00～17：00）★
6月	6日（13：00～17：00）	11月	4日（13：00～17：00）★
6月	10日（13：00～17：00）★	12月	16日（8：30～17：00）1日
7月	15日（13：00～17：00）★	1月	20日（13：00～17：00）★
8月	5日（13：00～17：00）	2月	17日（8：30～17：00）1日
8月	26日（13：00～17：00）★2H	3月	10日（8：30～17：00）1日

★マークは定時制にも勤務いただく日（17：00～21：00）

【こころの相談窓口】 疲れていませんか？ 相談できる場所はたくさんあります。

- 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）
- 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）

相談したいこと気がかりなことがあれば、担任、顧問を通じてか教育相談係までご連絡ください

→佐賀商業高校 教育相談係 富永（電話0952-30-8571）