

# 相談室だより

令和元年 12月20日（金）教育相談委員会

気温がぐっと下がってきました。第4考査も終了し、もうすぐ冬休みです。学習や、部活動等、2学期は充実していましたか。進路や友人関係など、悩んだこともたくさんあったかもしれません。どうしても解決できない悩みや心が苦しくてたまらない時は、ちょっと勇気を出して、身近な誰かに相談しませんか。困ったことや悩みごとにぶつかった時・苦しい時・辛い時、人に相談することや共有することは、不安や辛さ、痛みを和らげることに繋がります。一人で抱え込むことなく、信頼できる人に相談することが大切です。あなたの周りにはあなたを見守っている人や、相談できる場所がたくさんあります。

## 教育相談の案内

### ■ 校内の相談窓口

- 相談室：月曜日の昼休み相談係りの教員が相談室にいます。気軽にのぞいてください。  
相談担当：佐藤（体育）石垣・三好（国語）古久保（社会）山本小・酒井・坂岡・西岡（英語）中谷（家庭）福井（養教）
- スクールカウンセラー（SC）による相談  
月1回来校されます。予約が必要ですので、担任もしくは佐藤（体育）福井（保健室）まで連絡をください。

### ■ 校外の相談窓口

- すこやか教育相談24  
0120-0-78310  
24時間対応 \*IP電話はつながりません。
- 大阪府教育センター  
すこやかホットライン Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp  
06-6607-7361  
午前9時30分～午後5時30分 月～金曜日（祝日・休日は除く）
- 子ども家庭相談室  
06-4394-8754  
午前10時～午後8時 月・火・木曜日（祝日・休日は除く）

次回 SC さんの来校日  
12月24日（火）  
（12月は年度当初の予定が変更になりました）



でも、改まって相談！てしにくいなあ、どう話したら良いのかわからない・・・  
そんな時、心の苦しさを文字にしてみませんか。自分の思いを文章にすると、心が整理され、何が苦しくて辛いのか少しずつ見えてきます。そして、その思いを伝えると、心の重みが軽くなります。具体的な解決方法が見つかる場合もあります。

### ◆鳳高校では、手紙による相談も行っています。

相談したい時、本日配布された用紙（他の紙でもOK）に書いて、相談室前のポストに入れてください。（相談用紙およびポストは、相談室前にもあります。相談用紙で相談したい時にはいつでもどうぞ。）用紙には必ず記名してください。\*記入された内容については、学校は責任を持って対応しますから、ありのままに記入してください。ポストは教育相談担当者が定期的に確認します。

人間関係（いじめや、セクシャルハラスメント・暴力（虐待や体罰・DV等））、家族や自分自身の事など、心の奥に押し込めていることも、一人で抱えないで誰かに相談する糸口を見つけましょう。



食欲がない



やる気が出ない



身体がだるい



集中できない

### ★心のSOSに気づいたら！



ゆっくり寝る



自分のために時間を使う



たくさん笑う



幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ————— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである

————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。



笑うことができないとき、涙があふれるとき、心が重いとき、誰かに話してみましよう。  
ひとりで抱えるより、信頼できる人に一緒に持ってもらうと、軽くなります。