## 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。あなたの周囲にはあなた 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)
- ロ 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。

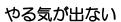
人間関係(いじめや、セクシャルハラスメント・暴力(虐待や体罰・DV等))、家族や自分自 身の事など、心の奥に押し込めていることも、一人で抱えないで誰かに相談する糸口を見つけま しょう。





食欲がない







身体がだるい



集中できない

## ★心の SOS に気づいたら!



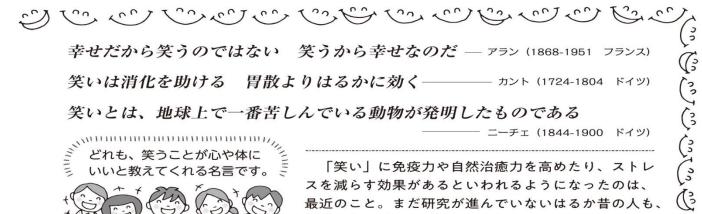
ゆっくり寝る



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



「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ょう。 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。