

NO.1 教育相談だより

平成31年4月10日



©美術・写真部 黒板アートより

新学期が始まりましたね。

1年生のみなさんは、新しい環境で、慣れるまでにはもう少し掛かりそうですね。

からだの調子、こころの調子はどうですか？

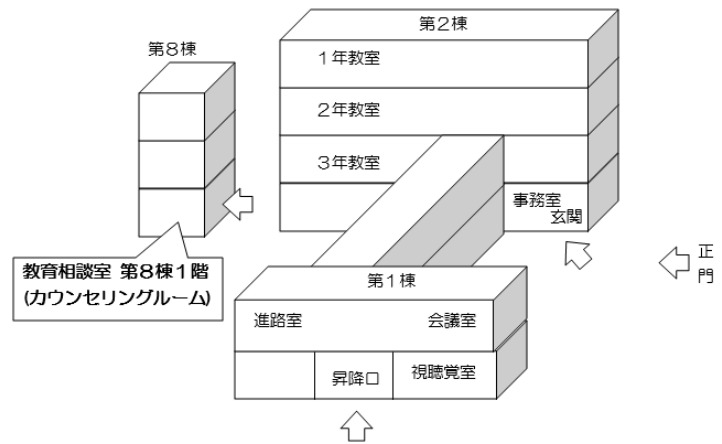
本年度の教育相談室相談業務について紹介します。

k1 教育相談室について

教育相談室の場所は8棟1階です。

こちらで、カウンセリングやグループトレーニングを行います。

相談室に来ると美術・写真部のみなさんが製作してくれた黒板アートを見ることができます。心が落ち着きます。ぜひ、のぞいてみてください。



教育相談担当

梅林 寿康（1年部 電子機械科副担任 国語科）

学校に自分の居場所を作りましょう。学校は安全で安心な場所でなければなりません。そういう場所作りに努力したいと思います。

藤田 祐馬（1年 機械科）

みなさんの成長を楽しみにしています。一緒に悩み考えましょう。

山本 芳江（1年 英語科）

いつでも相談にのります。一緒に悩んでいきましょう。

西尾 明乃（1年部 養護教諭）

頑張った日は自分で自分にご褒美をあげましょう。私はチョコレートを食べるのが好きです。あなたは何が好きですか？

山本 浩美（2年 環境設備科副担任 数学科）

人に話すだけでも気持ちが楽になります。悩み事がある人もない人も、色々話しましょう。

大石 昌延（2年 電子電気科副担任）

ちょっとした自己満足の積み重ねが、日々、楽しく生きるコツだと思います。背のびしすぎず、先を見すぎず、1歩ずつ進みましょう。

細田 朋子（2年部 家庭科 教育相談室長）

忙しい毎日でも、ちょっとした時間の合間に好きなことをやるとストレスが解消されますね。最近意識して好きなことをする時間を作っています。私のリラックスタイムです。

片瀬 美里（3年 環境設備科副担任 美術）

「ちょっと元気が出ないなあ」というときは、いつもの環境から少しはなれて、のんびりした時間を過ごしてみませんか？教育相談室を学校の中のリラックスできる場所として活用してみてください。

松島 江里香（3年電子電気科）

いろんな人と話すのは楽しいです。気軽に話をしましょう。

橋本 秀夫スクールカウンセラーより

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。そして2年生、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。本校のスクールカウンセラーとして7年目を迎えた橋本です（通称 はしさん）。平成18年にヤマハ発動機を定年退職して、関連会社の健康相談やコミュニケーション研修を担当するようになり、その後は静岡理工科大学や、ほかの高校でもカウンセリングをやっていました。本校ではカウンセリングだけでなく、就職にも役立つコミュニケーションの共同学習（グループ・トレーニング）をやっていきます。「学びは楽しい！」をモットーに進めますので、気軽に来てもらえたら嬉しいです。

望月 由美子スクールカウンセラーより

ご入学、ご進級おめでとうございます。

春、新緑の眩しい季節ですね。ご挨拶がてら、その新緑の活用術をひとつ。

視力を回復したい時は、遠くの木々を凝視します。疲れた目を癒したい時は、遠くの木々をボォ〜と眺めます。そしてその後に近くにある自分の目の前のものを見つめます。その切り替えを意識的に行うことで、脳に働きかけ変化が起こります。

今のあなたは「今年」という遠くの木々を、「今」という目の前の事を、どう見つめますか？「あなたなりのなりたい自分」を少しだけ意識してみてください。そしてそれをイメージする事が苦手な方は、一緒に考えてみませんか？その時間があなたの脳に働きかけ、行動に繋がり、前向きな感情が湧く第一歩になる事でしょう。始まりはあなたがそう思ったその時です。いつでもお待ちしております。

今年度カウンセラー来校日予定（場所：8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30~17:30）

4月	橋12(金)・望19(金)	10月	橋4(金)・望17(木)・橋24(木)
5月	橋10(金)・望16(木)・橋30(木)	11月	望7(木)・橋14(木)・橋28(木)
6月	望13(木)・橋20(木)・橋27(木)	12月	望12(木)・橋17(火)
7月	望11(木)・橋16(火)	1月	橋16(木)・橋30(木)
8月	橋28(水)	2月	望13(木)・橋20(木)
9月	橋6(金)・望12(木)・橋19(木)・橋26(木)	3月	望12(木)

橋…橋本SC、望…望月SC

1年間の予定(生徒対象)

4月	・こころとからだの健康調査 ・1年グループエンカウンター	
5月	・1年3分間カウンセリング(5月~7月) ・いじめ調査	・グループトレーニング①
6月	・1年道徳教育	・グループトレーニング②
7月		・グループトレーニング③
8月		
9月	・1年グループエンカウンター	・グループトレーニング④
10月	・こころとからだの健康調査 ・いじめ調査	・グループトレーニング⑤
11月		・グループトレーニング⑥
12月		・グループトレーニング⑦
1月		
2月	・いじめ調査	
3月		