



# 相談室だより

令和4年度第9号  
令和4年12月22日  
三島長陵高等学校  
相談室

今年も残すところわずかになりましたね。特に12月は1年を振り返って反省し来年の目標を立てたりするには最適な時期です。

12月13日は「正月事始め」と言われます。その最初の行事が「すす払い」なのだそう。

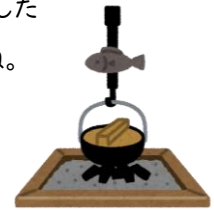
昔はかまどや囲炉裏があったことから1年間にたまったすすを取り除き家の内外を大掃除したのです。今でいえば家や学校での大掃除です。できれば「心の中」もきれいにしたいですね。

自分の行いを振り返り反省することが心の浄化につながるとも言われます。

自分を責めるのではなく「気づき」を得ることが大事です。

来年が皆さんにとりまして実りある年になりますように。良いお年をお迎えください。

(第9号担当: スクールカウンセラー 宇佐美貴子)



\*冬季休業中でも、困ったことがあったら、決して一人で抱え込まず、周りの人に話してください。誰でも利用できる相談機関を掲載します。

## ハロー電話「ともしび」

子どもや保護者の悩みを匿名で相談できます。

055-931-8686  
(平日 9:00~17:00)  
(12/29 - 1/3 を除く)

## 24 時間子供SOSダイヤル

子どもの SOS全般に対応します。

0120-0-78310  
(夜間・休日も対応)

## 今月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日

<b>スクール カウンセラー</b> いしかわれいこ <b>石川 令子先生</b> ○1月11日(水) 8:30-11:30 ○1月20日(金) 16:00-20:15 ○1月25日(水) 8:30-11:30	<b>スクール カウンセラー</b> うさみ たかこ <b>宇佐美貴子先生</b> ○1月6日(金) 12:00-16:00 ○1月13日(金) 10:00-14:00 ○1月20日(金) 13:00-17:00 ○1月27日(金) 13:00-17:00	<b>スクール カウンセラー</b> すずき たけゆき <b>鈴木 武 幸先生</b> ○1月20日(金) 13:00-17:00	<b>スクール カウンセラー</b> わかおみ ちこ <b>若尾美智子先生</b> ○1月20日(金) 9:00-15:00	<b>スクール ソーシャルワーカー</b> みよしてつし <b>三好徹史先生</b> ○1月12日(木) 12:30-18:30 ○1月19日(木) 12:30-18:30 ○1月26日(木) 12:30-18:30
---	--	---	--	--

面談には事前予約が必要です。  
保護者も利用できます。



## 相談申込書

記入日 ( ) 月 ( ) 日

HRNO ( ) 氏名 ( )

希望日時: ( ) 月 ( ) 日 ( ) 曜日 時間 ( : ) ごろ~

希望担当者名: ( )

この用紙を  
相談室前ポストに入れる  
または  
相談室の職員が担任に渡す

希望がなければ○をつけてください⇒ 誰でもよい・スクールカウンセラーを希望

相談内容: ○をつけてください⇒ 学業・人間関係・進路・身体・家族・その他 ( )

連絡方法: ① 携帯で 携帯番号 ( ) ② 担任を通して