



相談室だより

令和5年度第2号
令和5年4月27日
三島長陵高等学校
相談室

新年度、順調なスタートを切ることができましたか。4月は環境の変化、不安定な気候もあり、気持ちが優れないこともあります。そんなときに、二つのことをお伝えしたいと思います。

リセットと累積

私はスポーツ観戦が趣味で、とくに野球を見るのが好きです。盛り上がったWBCの後、プロ野球はレギュラーシーズンが始まりました。当然のことですが、昨シーズンの優勝チームも最下位のチームも、勝敗数はゼロからのスタートとなり、「今年こそは」とファンも気合が入ります。一方で、選手やチームが持つこれまでの記録は「通算」として積み上げられます。「ホームラン通算〇号」などです。年度初めの不安な時期は、この二つを上手に使いわけて、自分の目標にしてはどうでしょうか。昨年度思うようにいかなかったことは、リセット、新シーズンの始まりです。上手くいっていることは、通算あるいは累積で考えて、自分の記録を更新できるように継続していきます。授業、生活習慣…様々なことにあてはめられそうな気がしませんか。

へこんでいるときに聴きたい曲

「ぼよん行進曲」。Eテレの子ども番組「おかあさんといっしょ」で流れる曲です。最初の登場は、2006年です。最近では、「大学入試共通テスト」の初日に番組で放送され、幼少期にこの曲を聴いて育った受験生達に向けてのエールとして、SNSで話題になりました。また、コロナ禍では歴代の「うたのおにいさん、おねえさん」達がこの歌を動画で配信しました。大人も励まされる名曲です。動画の情報を載せておきます。「知らなかった」という人も「懐かしい〜」という人もどうぞ。



NHKのニュースサイトが開きます。曲の動画が見られます

(第2号担当:大沼 英子)

ひとりかかこ 一人で抱え込まないで...

・24時間子供SOSダイヤル 児童・生徒の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

スクールカウンセラー
いしかわれいこ
石川 令子先生
○5月12日(金)
15:15-20:15
○5月29日(月)
15:15-20:15

スクールカウンセラー
うきみたかこ
宇佐美貴子先生
○5月11日(木)
13:00-17:00
○5月18日(木)
13:00-17:00
○5月25日(木)
13:00-17:00

スクールカウンセラー
すずきたけゆき
鈴木 武 幸先生
○5月12日(金)
12:00-14:00
○5月24日(水)
15:30-17:30

スクールカウンセラー
わかみちこ
若尾美智子先生
○5月19日(金)
9:00-15:00

スクールソーシャルワーカー
みよしてつし
三好徹史先生
○5月11日(木)
12:30-18:30
○5月18日(木)
12:30-18:30
○5月25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: () 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

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