

教育相談室だより

夏休み直前号



～「自由」と「責任」の夏を、自分らしく過ごすために～

1学期もあとわずかになりました。まもなく夏休みが始まります。夏休みは、自分の時間を自由に使える充実した期間ですが、同時に、自分の行動の選択と結果が、自分自身に返ってくる時期でもあります。

■ 高校生の夏休み：問われる「自分の判断」

高校生になると、行動範囲も広がり、SNSの利用時間も増えます。その中で、人間関係のトラブルや、「こんなはずじゃなかった」という失敗が起きやすくなるのが夏休みです。もし何か問題が起きたとき、誰かのせいにしたり、自分を正当化したりしても、目の前の現実は変わりません。この夏休みは、何かトラブルになりそうなとき、一歩立ち止まって「これは自分が責任を持てる行動か？」と自分自身に問いかける時間を大切にしてください。

3年生にとっては、進路について準備をする大切な時期でもあります。一人ひとり目指す進路も、必要な準備も、歩むペースも違います。周りと比べて自分の価値を決めるのではなく、自分が今できることにやるべきことに目を向け、一歩ずつ確実に取り組んでみて下さい。

■ 今後のスクールカウンセラー来校の予定

夏休み期間中、スクールカウンセラーの来校予定はありません。

相談室は、みなさんが「自立した大人」になるのを応援する場所です。夏休みは、自分自身の力で生活をコントロールし、トラブルを回避する工夫をしてみる機会でもあります。

ただ、相談したいことや困ったことがあれば、いつでも教育相談担当の先生や保健室の先生に声をかけてください。必要や希望に応じてスクールカウンセラー面談の予約など継続的なサポート体制を整えていきます。

■ 2学期のスクールカウンセラー来校予定

9月8日(火)・9月29日(火)・10月20日(火)・11月10日(火)・24日(火)・
12月8日(火)

※スクールカウンセラーは保護者もご利用いただけます。

■ 学校がしまっているときの「外部窓口」

「どうしても今、誰かに話を聞いてほしい」「夜間につらくなった」というときは、学校ではなく、以下の外部の専門相談窓口を頼ってください。自分で自分を助けるための公的なインフラです。

- 24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310（通話料無料・24時間）
- 若者こころの悩み相談窓口：0800-200-2326（24時間）