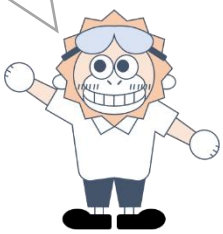
相談室だより



NO.3
9月28日(月)



「２学期、無理なくスタートしよう」

～しんどいときは、ひとりで抱えなくていい～

長い夏休みが終わり、２学期がスタートして約１か月が経ちました。「学校が始まって、ちょっとホッとした」という人もいれば、「朝起きるのがつらい」「学校生活のリズムに戻れるかな」「なんとなく気持ちが重い……」という人もいるかもしれません。

３年生はいよいよ進路に向けてラストスパート！就職試験も始まり、すでに試験を終えた人もいます。これから試験を迎える人は、自分の進路と向き合い、これまでの努力を自信につなげて、悔いのないよう本番に臨んでほしいと思います。また、試験を終えた人も、これまでの経験を振り返りながら、自分自身のさらなる成長につながる過ごし方を考えてみましょう。２年生は部活動では中心となって活動したり、クラスでは修学旅行の計画を立てたりと、学校生活の中で活躍する場面が増えてきますね。１年生は高校生活にも慣れてきて、新しいことに挑戦したり、自分の得意なことや好きなことを見つけたりする時期ですね。

活動の中で周りのみんながすごく頑張っているように見えることがあるかもしれません。でも、自分のペースで大丈夫。あなたも十分頑張っています。自分を信じてあげましょう。もし何か心配なことがあったら、秘密は守られますので、心にたまったストレスを吐き出しに、相談室へいつでも来てください。

相談室開放日：毎週水曜日・金曜日　昼休み、毎週木曜日　放課後～16:50（エアコンあります）
それ以外の時でも、随時遠慮なく声をかけてくださいね。

グループトレーニング「カントリークッキー作りに挑戦！」

７月17日（金）に、グループトレーニングとして「カントリークッキー」を作りました。和気あいあいとした雰囲気の中、互いに助け合い協力し、わからないことは聞き合いながら、おいしいカントリークッキーが完成しました。参加者の感想では、「友達とお菓子作りをする体験ができて楽しかった」「混ぜるのが大変だったけど作り終わった後の達成感を感じた」「先輩や後輩と話ができてよかった」「家でも作ってみたい」「機会があれば次も参加したい」など、たいへん好評でした。齊藤 SC にも参加していただき、にぎやかに楽しく会を終えることができました。
次回は、12月に「クリスマスカップケーキ」を予定しています。ぜひ参加してください。









スクールカウンセラー来校予定日　生徒、保護者、誰でも利用できます！

（場所：８棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30）

	10月	11月	12月	1月	2月
SC来校日	1（木）	12（木）	10（木）	14（木）	4（木）
	20（火）	26（木）	18（金）	28（木）	18（木）

保護者の方で希望される場合は、お子さまを通じてまたは学校まで直接お電話でお申し込みください。
電話：0537－22－7255
相談室担当：黒瀬

他にも外部の相談窓口もあります。一人で抱え込まなくて大丈夫です。周りを頼っていいんですよ。

1　静岡県総合教育センター教育相談：**【0537-24-9738】**
不登校や学校生活、家庭生活、こどもの心や発達に関する相談。オンライン可（Zoom）
相談日時：【面接相談】　※予約制　平日　午前９時～午後５時（年末年始等除く）

2　ハロー電話『ともしび』：【西部】**【0537－24－8686】**
青少年の悩み相談／保護者との教育相談・悩み相談。匿名での電話相談に対応します。
相談日時：平日 午前 10 時～午後５時(年末年始を除く)

3　24 時間子供 SOS ダイヤル：**【0120－0－78310】**（通話料無料）
いじめ等に悩む児童生徒及びその保護者からの電話相談
※24 時間いつでも匿名で相談できます。

4　浜松いのちの電話**【053-473-6222】**（年中無休）
インターネット相談も実施しています。
相談日時：日～火 10:00～22:00
水～土 10:00～24:00
第２・４土曜日 24 時間

5　静岡県性暴力被害者支援センターＳＯＲＡ
24 時間 365 日いつでも匿名で相談受付可
【#8891】(NTT アナログ、ドコモ、ソフトバンク、KDDI、楽天からは通話料無料)
NTT ひかり電話からは**【0120-8891-77】**（通話料無料）
SORA チャット：月～金 14:00～20:00（返信対応時間）

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します

９月第２週目に、こころとからだの健康調査を行いました。マイナス症状の多い生徒に関しては担任やＳＣと面談する予定です。ご家庭でも気になることがあればご相談下さい。

