

教育相談だより

2019. 8. 23

～二学期が始まりました～

勉強に部活に、それぞれの目標を掲げて過ごした夏休みもあっという間に終わり、二学期が始まりました。行事も多く、かなり目まぐるしい毎日になりそう。皆さんは、どんなスタートを切りましたか？



休み中に様々な出会いがあったり、改めて学校生活を振り返ったりしたことで、いろいろな思いを抱えて新学期を迎えた人もいることでしょう。達成感や感動、仲間との絆。何かを本気で手に入れたいと思ったら、悩みや不安が生じてくるのは当たり前です。一人で抱え込まず、誰かに相談してください。「話す」ことで心の整理がついてきます。

一人で抱え込まず、誰かに相談してください。「話す」ことで心の整理がついてきます。

スクールカウンセラーは「聴き手」のプロ。毎週月曜日の午後、有馬圭子先生が来校されます。「話す」ことが、きっと一歩を踏み出すことになるはず。'悩み'というほどでもないけど、なんとなく話してみたいなあというのでもOKです。面談を希望する人は、担任、保健室、教育相談係（1年部・小野）に連絡してください。もちろん先生に連絡しなくても、教育相談室の入り口に'面談中'の掲示があれば、ノックしてみてもかまいません。

☆ 有馬先生が学校にいらっしゃる日（2学期・予定）

8月 26日

9月 2日、9日、19日（木）

10月 7日、21日、28日

11月 11日、18日、25日

12月 2日、9日、16日、23日

～有馬先生より～

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの有馬圭子です。今年の夏は急に暑くなってきましたね。体調はいかがですか。

人間の体とところのつながりは不思議なもので、体調を崩してそのストレスが高じると、ところのバランスを崩してしまうことがあります。その反対に、気持ちがふさぐような事が続くと、「頭がいたい」、「吐き気がする」、「お腹が痛い」というように体に影響が出る、いわゆる「身体化」が起きてしまうこともよくあります。少しでも気になったら、愚痴を話す感覚で相談室に来てみて下さい。もちろん一人で、友達といっしょでもOK。

また、相談室で話したことは評価や成績には全く関係ありません。どうぞ安心して下さい。ひとり言を言いに来て良いのです。語っていくうちに自分に何か気づくことがあるかも知れません。スクールカウンセラーは静かにそのお手伝いをしたいと思っています。

Stop! スクール・セクハラ



もし、スクール・セクハラが起ったらー

我慢しないで、相手に「やめて!」と伝えましょう。自分で伝えるのが難しい時は、身近にいる信頼できる人や学校の窓口にご相談しましょう。県の機関にも相談窓口があります。

教育相談係はスクールセクハラ相談窓口です。

一人で悩まず、保健室や教育相談係に相談してください。

大分県相談窓口：大分県教育庁人権・同和教育課内

相談方法：電話 097-534-4366

メール no-sekudara@pref.oita.lg.jp

FAX 097-506-1799

日・時間：月～金 9時～17時