

相談室だより



第1号

新入生の皆さん、改めまして入学おめでとうございます。ようこそ、渋川高校へ。入学式、初めてのテスト、授業に部活動、各種講演会など、慌ただしい二週間だったと思います。心も体も疲れてきているのではないのでしょうか。上手に休息の時間を確保しながら、一歩ずつ進んで行きましょう。

2・3年生の皆さん、新年度の調子はどうですか。長く続いたコロナウイルスによる制限も、まもなく解除に向かい、今後は学校行事や諸活動等、多くの物事が活発に動いていくことになると思われます。ただ、こうしたプラスの変化も、身体にとっては疲労や負担として捉えられる可能性があります。知らず知らずのうちに不安やストレスをため込んでしまわないよう、心身を労りながら過ごしてください。

悩んだ時は、声に出してみよう！

悩みや不安があったとき、それを口にしたり助けを求めたりすることを「恥ずかしい」「怖い」「どうにもならない」と思ったりしていませんか。

人は自分の気持ちを口にすると、頭の中が整理でき、気持ちがスッキリします。「話してもいいな」と思うことからでいいので、友達や周囲の大人、学校の先生など、周りにどんどん頼って話してみてください！



困ったら、相談系の先生やスクールカウンセラーへ

渋高には年間 15 回、スクールカウンセラーの先生が来校してくださいます。また、相談系の先生がいますので、誰に相談したらいいかわからないときなどは、いつでも頼ってください。

今年度のカウンセラーの先生と教育相談系の先生を紹介します。

★スクールカウンセラー

星野 大 (ほしの まさる) 先生 (臨床心理士)

★教育相談系の先生たち

長井 崇壮 (ながい たかまさ) 先生 (2 学年 / 国語)

里見 至 (さとみ いたる) 先生 (1 学年 / 理科)

松井 章洸 (まつい あきひろ) 先生 (2 学年 / 体育)

港 慎一郎 (みなと しんいちろう) 先生 (3 学年 / 英語)

須田 愛唯 (すだ めい) 先生 (3 学年 / 理科)

澤田 麻衣子 (さわだ まいこ) 先生 (養護)

沼野 佳代 (ぬまの かよ) 先生 (司書)



よろしくお願ひします！

カウンセラーの先生と面談を希望するときは・・・



生徒の皆さんは、次の方法でカウンセリングの予約をすることができます。

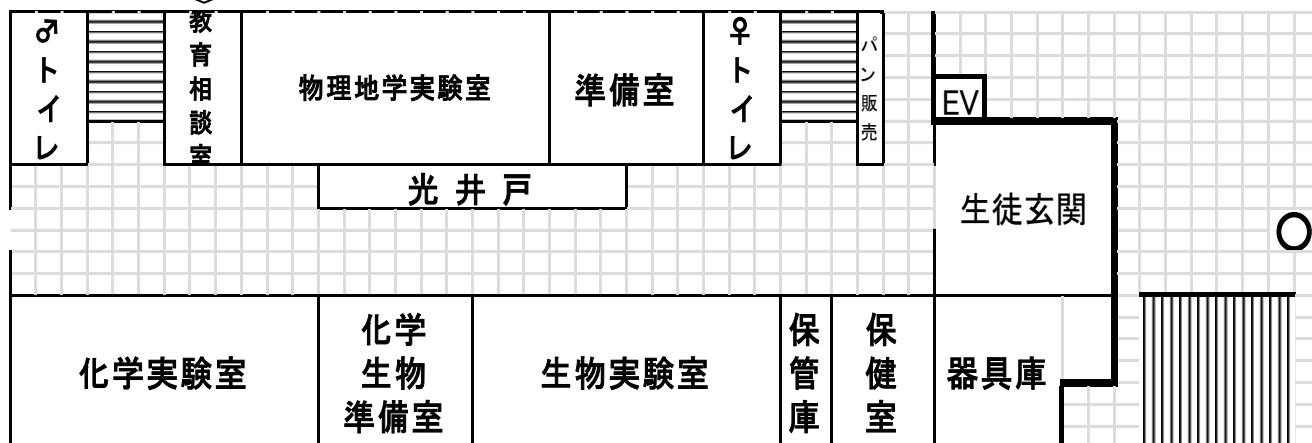
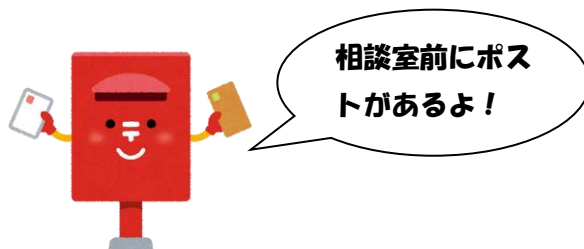
- ① 教育相談室前の申し込み用紙に希望日を記入して、相談ポストに投函する。
- ② 担任の先生または相談係の先生に申し出る。(学年関係なく、相談しやすい先生で OK です！)

注意点

- 昼休みや、放課後の他、授業時間でも相談ができます。その際は、授業は公欠扱いになりますので安心してください。
- 希望の時間が予約で埋まっていることもあります。その時は、日時を変更することがあります。
- 相談内容に関する秘密は厳守されます。

予約を入れたあとは・・・

- ☆ 担任の先生または、教育相談の先生から連絡がきます。
- ☆ 相談室はこちらです。南校舎(教室棟) 1階です。



カウンセラー星野先生の来校日程<1学期>

今年度の星野先生の来校日は、



曜日 です。

～1学期(全5回)～

4月 25日 5月 9日/30日
6月 13日 7月 11日

どんなことでも結構です。気軽に来てみてくださいね！

