

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、対面式、グループエンカウンター、部活動紹介など、慌ただしい日々が続いていると思います。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。3年生はよいよ最上級生。自分自身の進路実現のために何事にもベストを尽くしていきましょう。2年生は学校行事や諸活動等、多くの場面で学校の中心となって活動してもらうことになると思います。ただ、すべての人に言えることですが、何を成すにも心身の健康があってこそ。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

里見 至 (さとみ いたる)

先生 (3学年/理科)

高山 豊 (たかやま ゆたか)

先生 (1学年/体育)

加藤 裕子 (かとう ゆうこ)

先生 (2学年/家庭)

小林 政幸 (こばやし まさゆき)

先生 (3学年/数学)

澤田 麻衣子 (さわだ まいこ)

先生 (養護)



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。

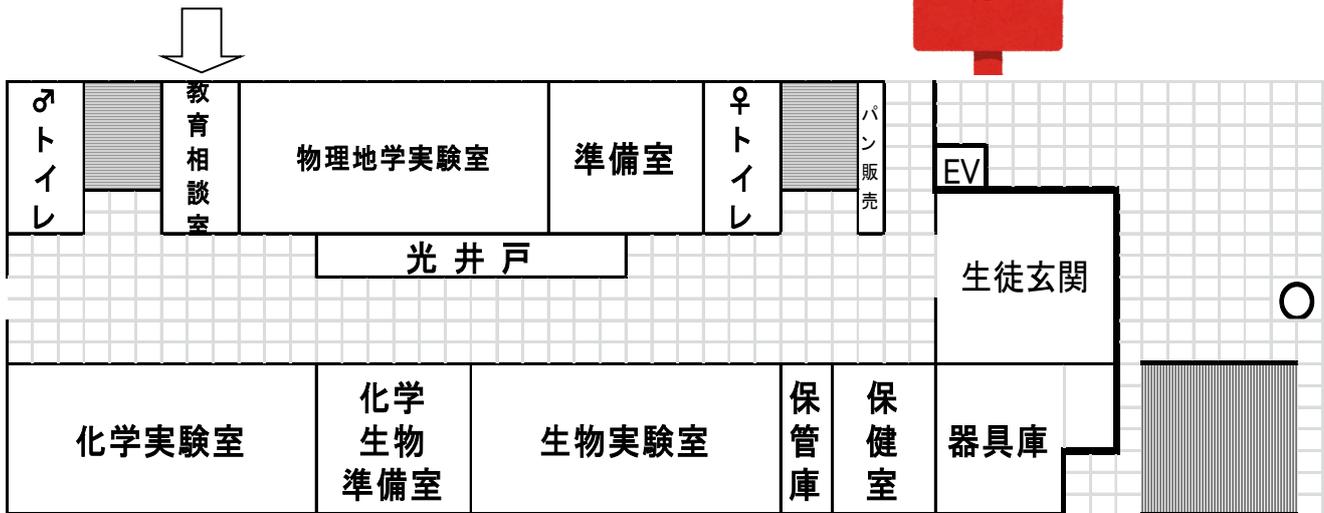
- ① 教育相談室前の申し込み用紙に希望日を記入して、相談ポストに投函する。
- ② 担任の先生または相談係の先生に申し出る。(学年関係なく、相談しやすい先生でOKです！)

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、 月 曜日 です。

～1学期(全6回)～
4月 28日 5月 19日
6月 2日・9日・23日 7月 7日

どんなことでも結構です。気軽に来てみてくださいね！

