



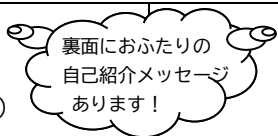
# 1 学期 教育相談のお知らせ

今年度もキャンパスカウンセラーによる教育相談があり、毎月学校に来てくれています。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼びこむことがあります。はっきりしないけど、もやもやする…眠れない…最近いつもと違う…疲れる…などの症状となって出てくる場合があります。ひとりで抱えて放っておかず、何でも気軽に話してみてください。誰かに聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、解決の糸口が見えてくることもありますよ。

## ☆ 5月～7月の日程 ☆

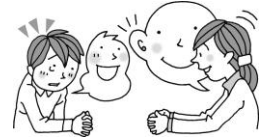
場 所	教育相談室 (2階 会議室前)	
キャンパス カウンセラー	いしばし みつる <b>石橋 美鶴 先生</b> (臨床心理士・公認心理士)	くの あずさ <b>久野 梓 先生</b> (臨床心理士・公認心理士)
日 程	5月13日(月) 8:40~11:40 5月27日(月) 8:40~11:40 6月14日(金) 13:30~16:30 6月24日(月) 13:30~16:30 7月 8日(月) 8:50~11:50	5月 8日(水) 13:30~16:30 5月22日(水) 13:30~16:30 6月26日(水) 13:30~16:30 7月10日(水) 8:50~11:50



※ ひとりの相談時間は、約 1 時間です。(授業時間は公欠扱いです。)

※ 相談を希望する人は、実施日までに担任の先生または保健室に申し込んでください。

※ 生徒だけでなく、保護者の方も希望出来ます。時間等ご相談ください。



## ひとりで悩みを抱え込まないで！

兵庫県教育委員会では、みなさんの困ったことや、悩みを相談できる窓口を設けています。

### ひょうごっ子悩み相談

#### ひょうごっ子<いじめ・体罰・子ども安全>相談 24 時間ホットライン

心配なこと・悩んでいること・学校のこと・・・気軽に相談してください。

365日 24時間

通話料無料

携帯電話可

0120-0-78310

#### ひょうごっ子 SNS 悩み相談

365日 17:00~21:00 (受付は 20:30 まで)

LINE・Web で悩みを相談できる窓口が開設されています。

パソコンからは、<https://pref-hyogo.coco-chaport.jp/> を入力してください。

学校にも多くの先生がいます。

担任、学年、部活動顧問、教科、保健室、職員室…自分の中に話のできる先生をみつけてみよう。

## 本校のカウンセラーの先生から自己紹介メッセージをいただきました！

### 石橋 美鶴 先生

みなさん、こんにちは。浜坂高校でキャンパスカウンセラーをしています石橋美鶴です。

いつも学校に来て相談室しか行くことがなく、なかなか皆さんと気軽にお話する機会がないのですが、月に1,2日来ています。

高校時代はまだまだ多感な時期です。友達のこと、先生のこと、彼氏や彼女のこと、家族のこと、勉強、部活、自分の性格や能力のことなど…悩んだり気になったりすることがいろいろあると思います。そんなときに普段は関わることがないわたしと話をしてみませんか？ 私自身も学生時代はたくさん悩んできました。たくさん悩んで今の自分があると思っています。

悩みがあって当然と思って、気負わずに気軽にぜひ、お話しにきてください！

相談したいなと思ったら担任の先生や保健室の先生に伝えてくださいね！

#### 自己紹介

名前:石橋 美鶴(いしばし みつる)

年齢:今年で43歳

家族:夫・息子2人(8歳と4歳)

趣味:旅行・おでかけ

この3月に車で長崎まで行ってきました。

安く、有名な観光地をめぐる旅が大好きです！



### 久野 梓 先生

浜坂高校のみなさん、こんにちは。キャンパスカウンセラーの久野です。毎月1～2回、水曜日に来ています。どうぞよろしくお願いいいたします。

～自己紹介～

名前:久野 梓(くの あずさ) 公認心理師/臨床心理士

好きなこと:ライブに行く、温かい飲み物を飲みながらポーっとする

最近がんばっていること:柔軟ストレッチ

一生に一度は行ってみたい場所:ウユニ塩湖。「天空の鏡」を見てみたい！



悩んだり、迷ったり、どうしたらいいのかわからなくて苦しくなることは、誰にでも起こりうることです。一人でじっくり向き合う時間も大切ですが、誰かに頼ったり、相談することも同じくらい大切です。みなさんが少しでも心穏やかに、気持ちよく学校生活を送ることができるようなお手伝いできればと思っています。悩んでいること、困っていること、「ちょっと話を聞いてほしい」など、どんなことでも大丈夫です。気軽に相談室に来てくださいね。