

# は〜と通信

第1号  
令和元年5月20日

—氷上西高校 教育相談便り—

本校の「スクールカウンセリング」は「教育相談」という名前で行っています。

「教育相談」と言うと堅苦しいかもしれませんが、「勉強」「進路」「家族」「友達」「恋人」について、「モヤモヤする」「イライラする」「悩みはないけど話したい」とどんなことを話しても大丈夫です！

☆教育相談を受けてみたい人、興味のある人は、保健室か担任の先生まで連絡ください。

☆保護者の方も受けることができますので、興味のある方は

氷上西高校(0795-87-0146) 養護教諭 井上 までご連絡ください。



## カウンセラーの先生について

今年度は、藤賀 康壽先生(男性)にお世話になります。

## 今後の教育相談の予定について

	月 日	時 間		月 日	時 間
第3回	6月17日(月)	14:20~17:20	第10回	10月28日(月)	14:20~17:20
第4回	6月24日(月)	14:20~17:20	第11回	11月 5日(火)	14:20~17:20
第5回	7月 1日(月)	14:20~17:20	第12回	11月18日(月)	14:20~17:20
第6回	8月 6日(火)	13:20~16:20	第13回	12月16日(月)	10:00~13:00
第7回	9月24日(火)	14:20~17:20	第14回	1月20日(月)	14:20~17:20
第8回	9月30日(月)	14:20~17:20	第15回	1月27日(月)	14:20~17:20
第9回	10月21日(月)	14:20~17:20			

## ♡ ストレスとこころ ♡

ストレスとは「心にかかるプレッシャー」のこと。多少の差はあっても、誰でも持っているものです。ストレスを感じると、心と体にサインがあらわれます。

### 体のサイン

- ・頭痛や腹痛などの痛み ・肩こり
- ・下痢や便秘 ・食欲がない
- ・食べ過ぎ ・なかなか寝られない
- ・夜中に目が覚める など

### 心のサイン

- ・怒りっぽくなる ・急に泣いてしまう
- ・気分が落ち込む ・やる気が出ない
- ・人と会いたくなくなる など

### ストレスがたまったら・・・

好きなことをして解消できるならOK。でもひとりで悩んでしまうなら「誰かに頼る」ことも大切です。友達や家族、先生、スクールカウンセラーなど力になってくれる人が必ずいます。もちろん保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。

そして何より、相談のプロのスクールカウンセラーの先生に相談にのってもらえる「教育相談」を活用しましょう。