

# こころの風 第1号

令和2年4月10日発行

## ✿保健・相談部

新型コロナウイルスの感染が世界中に広がり、不安定な社会になっています。昨年度末は臨時休校になり、突然学校に来ることができなくなりました。当たり前にも思われていた日常生活の尊さを再認識した気がします。今年の春は自宅で過ごす時間が長く、新学期が始まり、生活のリズムが整わなかったり、からだの不調を感じたりなど、予期しないことがでてくるかもしれません。成績、学習、友人、家庭、身体、進路、部活動など、困ったことがあったら一人で悩まずに誰かに相談してみましょう。聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもあります。お互いに支え合っていきましょう。

私たち保健・相談部は、みなさんが充実した高校生活が送れるようお手伝いをします。些細なことでも構いませんので、話を聞かせてくださいね。

## ✿相談したいときは次のような方法があります。

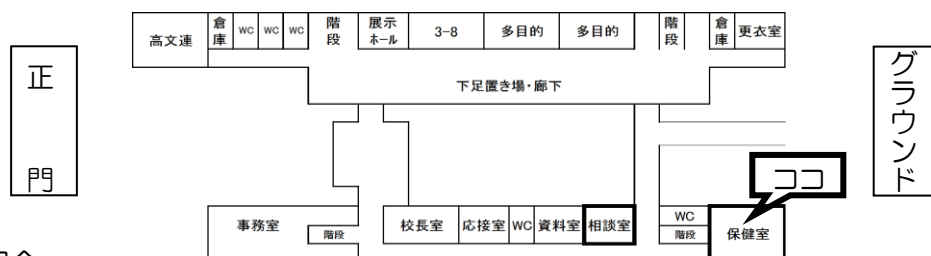
- ① 相談したい先生に直接相談する。
- ② **保健室を訪れる。いつでも誰でも気軽に相談できる場所です。**
- ③ 保健室前にある相談箱「心のポスト」を利用する。



・手持ちのメモ用紙などに相談事を書いて、保健室前のポストに投函してください。  
 ・名前は書いても書かなくても構いません。  
 ・「直接、話を聞いて欲しい」「読んでもらうだけでいい」などどんなことでもOKですよ。  
 ・詳しくは『北高羅針盤』を見てくださいね！

- ④ 各学期に実施する「**悩み調査**」を利用する。
- ⑤ **スクールカウンセラー**に話を聞いてもらう。事前に担任や保健室に申し出てくださいね。

## ✿保健室の場所は？



## ✿保健・相談部職員紹介

- 1年 **村上** 1-5副担任・英語科・茶道部      **橋本** 養護教諭・水泳部
- 2年 **松竹** 2-5副担任・地歴・公民科・ハンド部男子
- 3年 **荒木** 3-4担任・地歴・公民科・射撃部      **高瀬** 3-6副担任・英語科・テニス部
- 勝** 3-3副担任・理科・理科部

### 学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-<sup>なやみいおう</sup>78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 [soudan@news.ne.jp](mailto:soudan@news.ne.jp) (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間