

こころの風 第1号

令和3年4月13日発行

❖進学・進級おめでとうございます

新型コロナウイルスとともに過ごしてきて一年がたちました。新しい生活様式で、できなくなったこと、新しくできるようになったことなど価値観が変化し様々なことに気づくこともできました。自分のできることに目を向けて一生懸命生きることが大切です。人と直接会う機会も減り、コミュニケーションの方法も多様化してきました。環境の変化に合わせながら生活していると、自分の限界を超えてしまうこともあるかもしれません。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。誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。想像力を養い、お互いに支え合って、有意義な高校生活を送れることを願っています。

私たち保健・相談部は、みなさんが充実した高校生活を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。

❖相談をしたいときの方法を紹介します

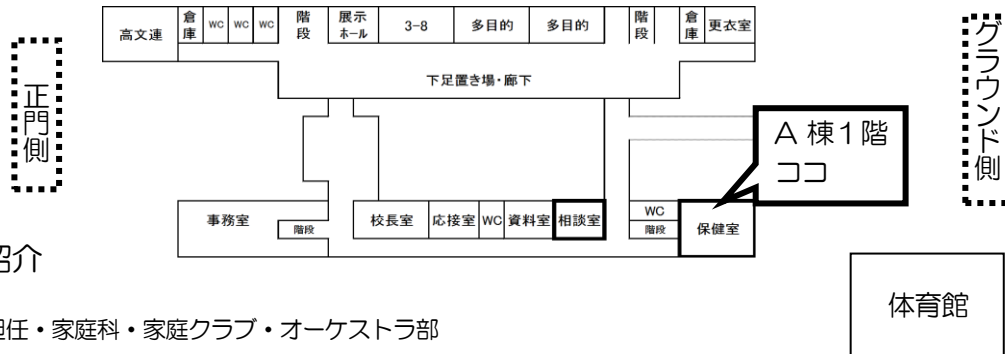
- ① 相談したい先生に直接相談する。
- ② **保健室を訪れる。いつでも誰でも気軽に相談できるところです。**
- ③ 保健室前にある相談箱「心のポスト」を利用する。



・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。

❖保健室の場所は？



❖保健・相談部職員紹介

- 1年 平田 1-5 副担任・家庭科・家庭クラブ・オーケストラ部
 2年 村上 2-5 副担任・英語科・茶道部 橋本 養護教諭・水泳部
 3年 森山 3-1 副担任・英語科・英会話部 野中 3-2 副担任・体育科・陸上部
 勝 3-2 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 0120-0-78310 (固定電話・携帯電話通話無料) なやみいおう

メール相談 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