

こころの風 第1号

令和4年4月13日発行

入学・進級おめでとう!

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2日間の新入生研修も終えて、高校生活がどのようなのかなんともわかってきたのではないのでしょうか。とはいえ、新しい環境に慣れるまでには少し時間がかかるものです。まずは近くにいる人と少しずつ話をしてみましょう。不安な気持ちはみんな同じということがわかってきますよ。2、3年生の皆さんはそれぞれ新しい学年に進級し、すでに自分の目標に向かって学習や部活動に忙しい日々を過ごしていることでしょうね。

新しいクラス、新しい先生、友だち。新鮮な気持ちと同時に、緊張感から多少の疲れを感じることもあるかもしれませんね。そんな時、周りの誰かに心のつぶやきを聞いてもらえたら気持ちが楽になることもありますよ。私たち保健・相談部も、そんな皆さんのお手伝いできればと思っています。

保健・相談部の職員を紹介します (名前・クラス・教科・部活動・「私の気分転換の方法はコレ!」)

- | | | | |
|----|-------|------------------------|--------------------------------------|
| 1年 | 木田 博子 | 1-4 副担任・国語科・女子ハンド部 | 「温泉でゆったり、カフェでまったり。」 |
| | 野中 剛 | 1-6 副担任・保健体育科・陸上部 | 「散歩・温泉・マッサージ!!」 |
| | 大畑 有希 | 養護教諭・女子バスケット | 「週末家族で長崎 VELGA の試合観戦をしてリフレッシュ!」 |
| 2年 | 池田祐三子 | 2-1 副担任・英語科・男子ハンド部 | 「2ヶ月前から You Tube のまりこ先生と一緒にヨガをしています」 |
| | 木戸 隆 | 2-6 副担任・国語科・弓道部 | 「顔を上げて大きく深呼吸!!」 |
| 3年 | 森山 裕之 | 3-6 副担任・英語科・英会話部・女子バド部 | 「コーヒーを飲んでチョコを食べて幸せになる」 |



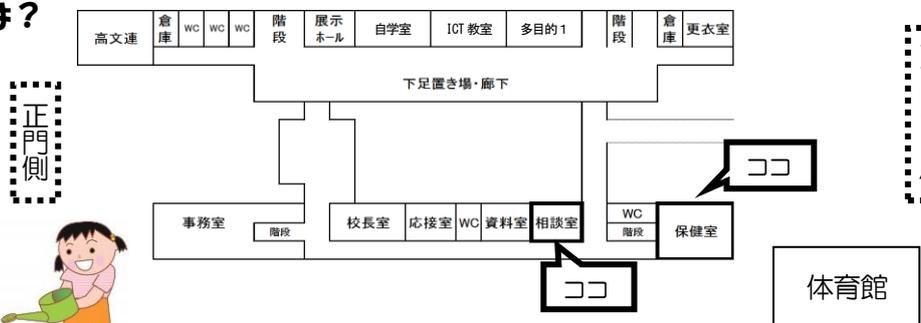
学校で相談をしたいときは?

- 相談したい先生に直接相談する。
- 保健室前にある相談箱「心のポスト」を利用する。(『北高羅針盤』も参考に!)
 - ・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。
- 各学期に実施する「悩み調査」を利用する。(1学期: 5/17 (火) 実施)
- スクールカウンセラーに相談する。(月1回程度来校。事前に担任の先生や保健・相談部に申し出を。)



相談室・保健室の場所は?

A棟1階にあります。
先生が不在の時は、
職員室に来てくださ
いね。



学校外の電話等で相談ができる機関

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00~22:00 日本祝休み)
yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp

24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310 (通話料無料) ※SNS 相談可

SNS 相談窓口「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・Web) ※受付時間: 24時間