

こころの風 第1号 拡大版 令和5年4月25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。期待と不安を胸に北高の門をくぐって、もう2週間が経ちましたね。まだ緊張がとれない人もいるかもしれません。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。わからないことは、周りの先生や先輩に何でも尋ねてくださいね。

2年生は学校のあらゆる場面での中心学年として、3年生は進路実現を目指して、それぞれの目標に向かって歩き始めていることと思います。

とはいえ、新しい環境になんとか疲れを感じることは誰にでもあること。そういう時、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。私たち保健・相談部も、そんな皆さんのお手伝いが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・「もし一日、何も予定のないお休みができたなら何をする?」)

1年 池田祐三子 1-4 副担任・英語科・男子ハンドボール部・

「NETFLIXでお片づけ番組を見て掃除した気になる」

野中 剛 1-5 正担任・保健体育科・陸上部・

「ゆらゆらと揺れる草木みたいに生きたいな・・・」

山口 尚志 1-6 正担任・地歴公民科・陸上部・

「ふらりと列車に乗って車窓を眺める」

2年 木田 博子 2-4 副担任・国語科・女子ハンドボール部・

「海の見えるお店でゆっくりランチ＆コーヒー」

大畑 有希 養護教諭・

「目的地のないドライブ。途中のカフェでまったり。」

渡邊 尚子 養護教諭・

「美しい景色を見に行く!でも現実には掃除かな。」

3年 森山 裕之 3-6 副担任・英語科・英会話、女子バドミントン部・

「釣りか登山かゴルフか映画か読書かコンサート。」



学校で相談をしたいときは?

① 相談したい先生に直接相談する。

② 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!)

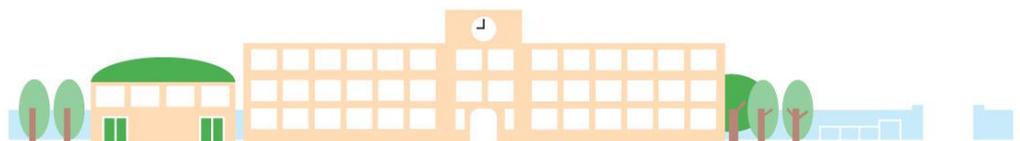
・手持ちのメモ用紙などに相談事を書いて、保健室前のポストに投函してください。

・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。

③ 各学期に実施する「悩み調査」を利用する。(1学期:5/16(火)実施)

④ スクールカウンセラーに相談する。(週1回来校。詳細は右ページを見てください。)

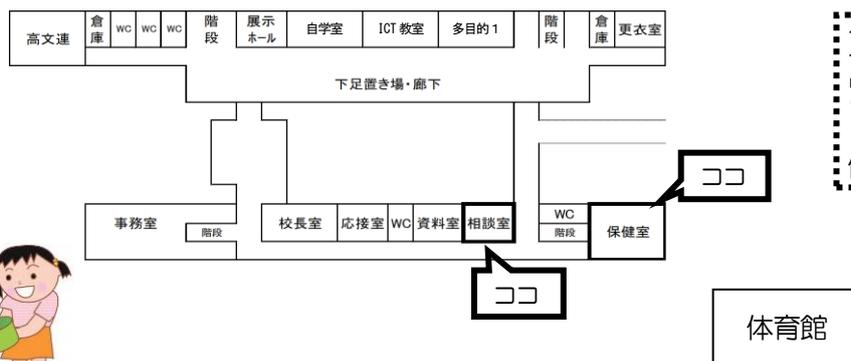


↓相談室・保健室の場所は？

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。



正門側



グラウンド側

↓スクールカウンセラー紹介

今年度より北高には、毎週月曜日にスクールカウンセラー（以後SCとします）の先生が来校されます。昨年度までは月に1回の来校でしたが、今年度は専任の先生を配置していただき、継続的なカウンセリングが可能となりました。悩みはすぐには解決しないものです。一度話を聞いてもらって、「来週もまた話せる」と思えたらなんとなく安心ですよ。話してみたいと思ったら、遠慮せずに申し込んでください。

長崎北高校生徒のみなさん、はじめまして、本年度スクールカウンセラーとして勤務します大塚一徳（おおつか かずのり）と申します。高校生活の中で困っていることや悩んでいること、迷っているかもしれないと思うこと等の相談相手として、そして解決に向けて一緒に伴走できるカウンセラーとして少しでもみなさんを見守ることができればと思っています。普段は県立大学のシーボルトキャンパスで心理学を担当しています。1年間よろしくお願いします。



★SC面談までの流れ

- ①担任の先生や保健・相談部の先生、養護の先生（保健室）に申し出てください
- ②日時が決まったら、前日までに連絡が入ります
- ③指定の時間に相談室に来てください（授業のタイミングで少し早く来た時は、保健室で待機）



★4・5月の来校日

4月 26日（水） 9:00～12:00
5月 1日（月）・8日（月）・15日（月）・22日（月）・29日（月）
13:30～16:30

※基本的に毎週月曜日来校ですが、諸事情により曜日が変わることもあります。



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（親子ホットライン） 0120-0-78310 ^{なやみいおう}（通話料無料）

メール相談 soudan@news.ed.jp（無料）

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」（LINE・web）※24時間対応（土日含む）

webからのアクセス <https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>

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