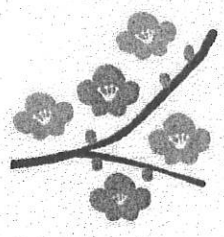


保護者の方にもこの「生徒支援室だより」を渡してください

平成31年2月6日
県立田辺工業高等学校
生徒支援室



生徒支援室だより（第5号）



寒さが体にしみ入るような、そんな時期です。つい、前屈みになって体も縮こまる、春はまだかと待ち遠しい一日一日を過ごしている、そんな感じではないでしょうか。ところが先日、近所にある梅の枝に、小さな小さな白いほころびを見つけました！こんな寒いなかでも、春の到来をいち早く私たちに知らせてくれています。

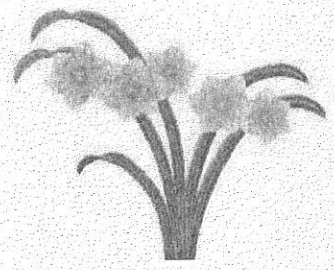
1. こころの疲れ、ため込まない工夫を♪

2月3日は節分、4日は立春です。節分はその名の通り、季節の分かれめです。旧暦では春から新しい年が始まったので、立春の前日の節分は、大みそかに相当する大事な日と考えました。昔は、季節の変わり目、とくに年の分かれ目には邪気が生じると考えられ、その邪気を追い払うための行事として豆（「魔滅」に通じる）をまきました。



時代が変わっても変わらず行われる伝統行事の1つ。現代に生きる私たちも、季節の変わり目やものごとの節目（たとえば卒業、進学、就職、新学期などなど）には知らず知らずのため込んだ、体の疲れや心の疲れが出るものです。うまく邪気（体の疲れや心の疲れ）を払う自分なりの工夫ができればいいですね。

ストレスを感じるできごとは数多く、日常的にあふれています。そして、何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスを感じない、なくすことは現代社会ではとても難しいでしょう。大切なのは、それらを避けるのではなく、うまく付き合いながら自分をコントロールしていくことです。



自分でストレスを解決できそうにない時は、遠慮なく教育相談室を覗いてください。ひとりで悩む必要はありません。一緒に悩みを考えていくと、少しでもストレスが少なくなるかもしれません。希望すれば、カウンセラーの先生にも相談できます。

2. ちょっとブレイク

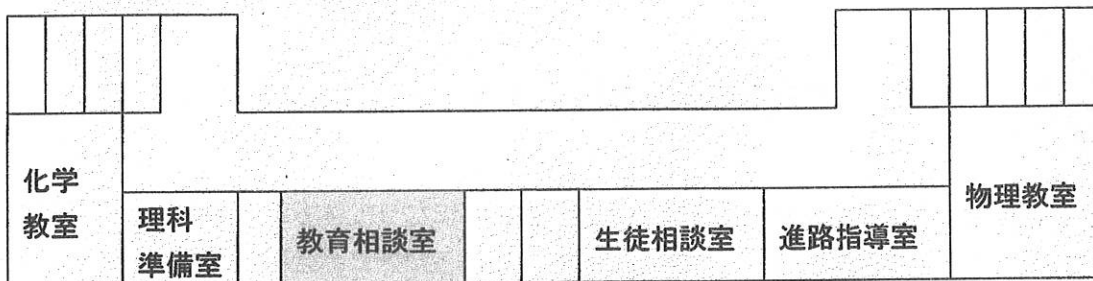
2枚の絵は違うところが3つあります。探してみてください♪

（答えは後日、教育相談室の前に掲示します。正解者先着数名にはちょっとスイーツをプレゼント！）



3. 教育相談室へどうぞ♪

- ① 場所 本館2階理科準備室の隣にあります。



※ **教育相談担当の先生が、随時相談を受け付けています。**

- ② 教育相談 ・ カウンセリングの相談申し込み方法

ア、メールアドレスに「相談したい」とメールを送る（学年・クラス・氏名を忘れずに）。

相談メールアドレス : tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp



イ、教育相談室に来室する。

ウ、担任の先生や保健室の先生、図書館の先生、その他、頼みやすい先生を通じて申し込む。

- ③ サポステ出張相談

水曜日の昼休憩に南紀若者サポートステーションの方が来て来てくれています。

進路についての相談や、その他いろいろな悩み相談を受け付けてくれています。

今年度の来校日もあとわずかです。

今後の予定は

2月6日・13日 です。

日程の変更等は、担任の先生を通じて連絡します。



- ④ スクールカウンセラー来校予定日 **(予約制です!)**

今年度の森口先生の来校日もあとわずかです。

今後の2月と3月の予定は

2月1日・8日・15日・22日

3月1日・8日・15日・22日 です。



日時は変更する場合があります。ご相談の際は、**事前に連絡・予約**をお願いします。