



## 生徒支援室だより(第1号)



目には青葉 山ほととぎす はつがつお 初鰹

やまぐちそどう 山口素堂

新学年が始まったと思っているうちに桜の季節も終わり、木々には新芽が芽吹き、風のさわやかな季節となりました。紹介した上の俳句は江戸時代の俳人・山口素堂の作で、目にも鮮やかな「青葉」、美しい鳴き声の「ほととぎす」、食べておいしい「初鰹」と、春から夏にかけ、江戸の人々が最も好んだものを俳句に詠みこんだものとして有名なもので、鮮魚コーナーでこの時期、鰹を見ると、ふっと思い浮かぶ俳句です。

さて、新しい学年、クラス、友達、先生、クラブの仲間・・・緊張のうちに、あわただしく4月が過ぎようとしています。まもなく、大型連休がやってきます。張り詰めた心と体をほぐし、リフレッシュのよい時間となれば、と思います。そして、休み明け、また元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

### 1. 新学期もリズムのある生活をしましょう♪

この時期はひんやりしたり、暑かったりと一日のうちでも寒暖差が大きい時期です。また、暑さにまだ体が慣れていない時期でもあるので、自分なりの対策をしましょう。

①規則正しい生活を心がけよう



②バランスのとれた食事をしよう



③適度な運動をしよう



### 2. スクールカウンセラーの紹介

今年度は、スクールカウンセラーとして五明優介先生が本校に来てくれています。生徒のみなさんはもちろんのこと、保護者の方々にも、気軽に利用していただければと思っております。

昨年度はスクールカウンセラー来校日は金曜日でしたが、今年度より、月曜日に変更になりました。また、行事等の関係で予定が変更することもあります。その都度、連絡しますので、利用したいときは確認して申し込みをしてください。



### 3. 教育相談室へどうぞ♪

ちょっとした心配なこと、困っていること、不安なこと、いらいらすることなど、話をしたいことはありませんか？

気軽に教育相談室に来て下さい。相談することで悩みを解決する糸口が見えてきたり、気が楽になったりすることが多いものです。どんな悩みでも、一歩踏み出す勇気を、生徒支援室に向けてみてください。待っています。

また、いじめや悩み等への教育相談・スクールカウンセリング「相談受付メール」を開設しています。生徒のみなさんに限らず保護者の方からのメールも受け付けていますので、是非ご活用ください。

- ① 場所 本館2階理科準備室の隣にあります。(案内板を立てています)

|          |  |           |       |  |       |  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |  |  |
|----------|--|-----------|-------|--|-------|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|
|          |  |           |       |  |       |  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |  |  |
| 化学<br>教室 |  |           |       |  |       |  |       |  |  |  |  |  |  |  |  | 物理教室 |  |  |  |  |
|          |  | 理科<br>準備室 | 教育相談室 |  | 生徒相談室 |  | 進路指導室 |  |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |  |  |



※ 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](mailto: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。

エ、「相談申し込み票」を生徒支援室前のポストに投函する。

※申し込み票はホームページ、生徒支援室の前にあります。



- ③ 若者サポートステーション出張相談

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。

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!)**

5、6月の予定は

5月13日・27日

6月3日・10日・18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。