

相談室だより

5月後半号

大阪府立港高等学校 教育相談委員会

スクールカウンセラーの辻本先生より 不安を抱える皆さんにメッセージです📧

様々な不安がありますが…

学習面では、今現在するべきことは何なのか？具体的にリストアップしてみましょう。

提出期限なども書き入れて、見通しが立ちやすいようにしてみると尚良いですね！

学習面の不安は皆共通ですし、自然なことなので大丈夫です。

何をしたらいいのか全く分からない人は先生方に電話やメールで相談してみましょう。

友人関係の不安については、ただでさえ緊張する新学期のスタートが このような非日常的な形となり、不安を感じてしまうのは とても自然なことです。

これから この非日常的な中でもクラス全員が知り合えるようなチャンスを先生方は考えてくれています。今はそんな楽しいこれからの想像してみましょう！

そして、多くの高校生が気にしている 昼夜逆転生活に関しては、

生活サイクルが乱れると自律神経も乱れてしまい、ストレスを感じやすくなるという悪循環に陥りやすくなるので、まずは30分早く起きて、30分早く寝る…等の改善から始めてみてはどうでしょうか？

いきなり、早く起きることは難しいので、この分散登校期間を利用して少しずつ意識して生活サイクルを平常モードにしていきましょう！！

困ったこと、シンドイことは 話せる人に話していこう。私たちはいつもあなた達のそばにいますよ。

★スクールカウンセラーの辻本先生の来校日です。↓

気持ちが落ち着かない、しんどい、イライラするなど、話を聞いていただくと楽になることが多いです。

気軽に話しに来てください。希望する人は担任の先生 又は相談室まで。

6月3日(水)、7月1日(水)、9月2日(水)、9月30日(水)、10月19日(月)、10月28日(水)、
11月9日(月)、11月25日(水)、12月7日(月)、12月23日(水)、1月18日(月)、
2月3日(水)、3月3日(水)です。

★スクールソーシャルワーカーの先生の来校日は、1学期は6月29日(月)、7月20日(月)です。

経済的なこと、福祉的なことから 学校生活を続けられない、進学をあきらめなければならない等で困っている時に、的確なアドバイスを頂けます。6月まで待てない！という人は 電話相談もできます。

☆生徒の皆さんは もちろんの事、保護者の方の相談も受け付けています。学校生活や成長の過程で心配な点がある時は、担任の先生を通じていつでもお知らせください。

分散登校期間中、相談室はいつでも開いています。いつでも寄って行ってくださいね☺