



# 9月

高蔵寺高校

## 相談だより

第5号 令和元年9月2日



2学期がやってきました。どんな夏休みを過ごしましたか？

夏休み中も部活や講座で忙しい毎日だったかと思います。

9月は“けやき祭”という大きな行事がありますね。みなさん一人ひとりが“適材適所”で自分の持ち味や特技を發揮できるいい機会になれば、と願っています。

忙しい毎日だからこそ、上手に息抜きの時間を取り入れつつ、生活リズムや体調を崩さないように元気に過ごしましょう。

### <毎日を笑顔で過ごすために・・・>

1学期の終業式の日、“こころとからだのアンケート”に答えてもらいました。

みなさんが真剣に取り組んでくれたおかげで、みなさんのことが少し分かった気がします。ありがとうございました。

困ったときには“友達に相談する”という人が、3学年ともに一番多かったです。

ただ、相談する内容にもよりますが“誰にも相談しない”という人も一定数いたことは確かです。

これから生きていく上で、誰かに相談する、誰かに頼る、誰かと共に何かを行う、という経験も積んで欲しいと願っています。なぜならば、“人に頼れない”と、“ものに頼る”**リスクが高くなる**と言われているからです。“ものに頼る”ことがエスカレートすると“〇〇依存症”へとつながるリスクも出てきます。

将来に渡って心身共に健康であるために、あなたの安心できる場所、信頼できる人をぜひ、見つけてください。根本的な解決には至らなくても、誰かに話すことで楽になることもあります。相談室やスクールカウンセラーも利用してみてくださいね。

### <相談室から約束ごと・お願い>

- ◆相談の予約は前もって教育相談担当の先生や担任の先生に伝えておくとスムーズです。
- ◆生徒の皆さんは直接カウンセラーの近藤先生に申し込んでもかまいません。
- ◆カウンセラーには聞いた話を秘密にする義務(守秘義務)がありますが、話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合(義務の限界)には守れないこともあります。

### スクールカウンセラー 来校予定日

9月25日(水)  
10月16日(水)  
10月30日(水)

#### <教育相談担当教員>

東畑・山田・桑山・篠田