

入学・進級おめでとうございます。

1年生はたくさんの希望をもって高校に入学したことと思います。2・3年生もそれぞれ新しい期待を持って、新学期に入ったことでしょう。私たち教職員も皆さんの希望の実現のため力を注いでいきます。



しかし、高校生活の中では皆さんはいろいろな問題に直面するかもしれません。

“クラスの間人間関係に悩んでいる” “学校へ行きたくない”・・・など不安になったり、悩んだり様々なことがあるかもしれません。身近な人にはちょっと言いにくい、誰に相談していいかわからない。そんな時は教育相談を利用して下さい。

本校には1カ月に1回スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーが来校して、相談に応じています。スクールカウンセラーは主に心の悩みや相談、スクールソーシャルワーカーは主に家庭や家族の悩みや事情についての相談に応じます。また、校外の相談機関についての情報をお知らせすることもできます。

本校のスクールカウンセラー・山口 智子先生、スクールソーシャルワーカー・松本喜美江先生は、みなさんに寄り添って、優しく相談に乗ってくれます。“誰かに相談したいけど、誰にいつどうやって相談したらいいのかわからない・・・。”そんなときは一人で抱え込まないで、相談に来てくださいね。

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーに相談したいときは、担任や養護教諭を通じて申し込むことができます。また、保健室や相談室（南館3階 図書室横）前にあるポストに申込用紙を入れて下さい。秘密は守ってもらえるので安心してくださいね。

保護者の皆様

お子様の様子で気になるところがある、何かわからないけれど変だ、心配だ、と思われたら学校にご相談ください。スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーは保護者からの相談にも応じています。

また校外の専門機関を利用することもできます。裏面を参考になさってください。

スクールカウンセラー・山口智子先生の自己紹介です。

みどり清朋高校の皆さん、こんにちは。
スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）の山口智子です。よろしくお願いします。

新年度がスタートしましたが、新型コロナウイルス感染防止のための休校措置が続き、不自由な生活を強いられてストレスが溜まっているのではないのでしょうか？

「新しいクラスに馴染めない。」「勉強と部活の両立が難しい。」「行事に参加するのが辛い。」
去年までに皆さんから受けた相談はどれも真剣で切実なものでしたが、今日と同じ学校生活が明日も繰り返されることが前提であったように思われます。しかし、今はそれが当たり前のことではなくなり、具体的な悩みさえ抱きづらい不安な毎日が続いています。

けれど、そんな時だからこそ、不安で心をいっぱいにするのではなく、目の前の「今、この瞬間」に注目してほしいと思います。

「自身の体験がリアルタイムで注意を向け、評価や判断を加えずあるがままに受け止め、味わい、手放すこと」このような心の在り方をマインドフルネスといいます。

特別に難しい技法はなく、温かいお風呂に入った時の脱力感や、美味しいものを食べた時の食感、自身の深呼吸で膨らんだり縮んだりする肺やお腹の感じに、少しの間意識を向け続けると、心が落ち着くと同時に集中力が高まるといわれています。ストレスが溜まってイライラした時にもマインドフルネスはお勧めの方法です。よかったら試してみてくださいね。

そして、休校中も学校でカウンセリングを受けることができますので、どんなことでも気軽に話をしに来てください。



1. 大阪府子ども家庭センター 青少年やその家族の抱える悩みや問題について相談に応じています。

○こども専用 子どもの悩み相談フリーダイヤル

フリーダイヤル0120-7285-25 (24時間365日受付)

○子どもに関する相談全般

大阪府東大阪子ども家庭センター <東大阪市・八尾市・柏原市在住の方>

06-6721-1966 月～金 9:00～17:45

大阪市こども総合センター <大阪市在住の方>

06-4301-3100 月～金 9:00～17:30

※左記以外にお住まいの方は、最寄りの子ども家庭センターにお問い合わせ下さい。

2. 大阪府教育センター いじめ・ひきこもり・不登校など学校生活に関する相談に、 電話・面接・電子メールにより応じています。

すこやか教育相談

◇電話相談・・・月曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時30分

◇Eメール相談・FAX相談・・・24時間窓口設置(但し、回答は後日)

◎子どもからの相談(すこやかホットライン) 電話 06-6607-7361

Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

◎保護者からの相談(さわやかホットライン) 電話 06-6607-7362

Eメール: sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

◎教職員からの相談(しなやかホットライン) 電話 06-6607-7363

Eメール: sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp

◎FAX相談 06-6607-9826

◇面接相談・・・月曜日～金曜日 午前10時00分～午後5時30分

※学校を通して事前の電話予約が必要です。Tel06-6692-1882(内線250)



3. 大阪府こころの健康総合センター こころの健康相談統一ダイヤル

こころの健康に関する相談に応じています。

電話 0570-064-556

<固定電話から> 大阪府在住の方(大阪市を除く) 月～金9:30～17:00

大阪市在住の方 月～金10:00～12:00、13:00～17:00

<携帯電話から> 大阪府在住の方 月～金9:30～17:00

4. 保健所・保健センター

お住まいの最寄りの保健所・保健センターが担当になりますので、
各保健センターにお問い合わせください。

