



# 保健相談だより

新年度がスタートしました。たくさんの「新しい」に出会うので、しばらくの間は、ワクワクとドキドキで心が忙しい毎日だと思います。

自分だけではなく、周りの友達や先生方も同じです。あせらずに自分のペースで少しずつ慣れていきましょう。

保健室・相談室からも、皆さんを精一杯応援していきます。どうぞ気軽に声をかけてくださいね。よろしくお願ひします♪



## 保健室・相談室担当です。よろしくお願ひします

1年間どうぞよろしくお願ひします。

### 保健室担当の先生方

小倉 恵子（美術）



宮森 育代（養護教諭）

### 相談室担当の先生方

伊藤 桂子（英語）



鎌木 聖名子（家庭）

黒川 萌子（スクールカウンセラー）

### 学校三師のご紹介

健康診断等でお世話になります。

◎学校医：石田 雅樹 先生

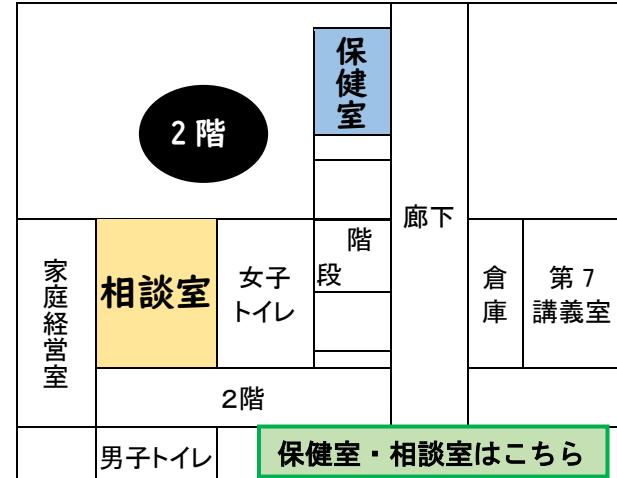
（上小松クリニック）

◎学校歯科医：安井 敏成 先生

（安井デンタルクリニック）

◎学校薬剤師：高林 大輔 先生

（ふたば沖町薬局）



### 緊張・不安で寝付けないあなたへ



いつでも  
相談に来て  
くださいね。



誰かに  
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

高

校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々と出てきます。布団の中でぐるぐると出でて眠れない！ という夜もあるでしょう。

お風呂の  
タイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方に付けて。

寝る前は  
スマホOFF

不安があるとついSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



## ☆ こんにちは、この学校の相談室にいるスクールカウンセラーです ☆



私もあなたも、たとえそれが家族であっても、みんな違う人間同士。それぞれ感じ方も考え方も違います。だからこそ、同じことをやっていても平気な人もいれば、しんどさを感じる人もいます。お互いに感じ方が違うからこそ、モヤモヤした気持ちになるのも、ケンカになるのも当たり前です。心がパンクする前に、試しに相談室まで荷物を降ろしに来てみませんか？あなたが来るのを、待っています。

・名前は、**黒川 萌子** です。

(臨床心理士、公認心理師)

・普段は、**本校の相談室**にいます。

・出会える曜日と時間は、  
**毎週水曜日の 13:00～17:00** です。

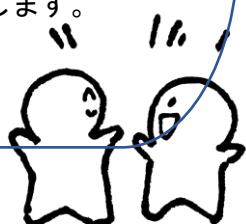
(※ただし、定期テスト期間中や夏休み・冬休みなど、時期によっては不在の時もあります。すみません。)

・面談（相談）できる人は、

**生徒・保護者・先生**です。

(※相談の内容は絶対に秘密にします。ご安心ください。ただし、校内での情報共有が必要な内容と判断した場合は、相談に来た人から許可をもらった上で、先生方とその情報を共有させていただきます。)

・面談は（基本）**予約制**です。相談を希望の人は、**担任の先生 か 伊藤先生（教育相談担当）**まで連絡をお願いします。



## ☆ “ことば”を大切にした人間関係が作れるといいですね！☆

生き物は、温かくて柔らかいものを好きになるようにできています。初めての人と仲良くなる時は特に自分の言葉や表情に注意して、お互いに心が温かくなれるような付き合い方をしていきましょう。



### ふわふわ ことば

→ 言われると うれしい言葉

- ・「おはよう、こんにちは、バイバイ、またね。」などの、あいさつ。（笑顔があれば、なお良い。）
- ・ごめんね（ごめんなさい）。よかったです。
- ・（いつも）ありがとう。 など



### チクチク ことば

→ 言われると 傷つく言葉

- ・「死ね。殺すぞ。ウザい。消えろ。」など、
- ・デブ。チビ。ブス。のろま。ハゲ。グズ。
- ・バカ。あほ。まぬけ。キモイ。
- ・ムカつく。うるせーな。 など

**教室掲示**