

教育相談だより 第1号



令和6(2024)年4月5日発行
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

進級、入学おめでとうございます。いよいよドキドキワクワクの日々が始まります。限りある高校時代です。皆さん、思う存分楽しんでくださいね！さて、今回は、声を掛けるタイミングとカウンセリングについて紹介します。

1 「はじめまして！」 声を掛けるタイミングをつかもう

新しい環境に置かれると、緊張しますよね……。少し勇気を出して、こんな声掛けをしてみませんか？

教室に入ったとき・すれ違ったとき → (顔を向けて)「おはよう」

プリントを渡すとき・受け取ったとき → 「はい、どうぞ」「お願いします」「ありがとう」

トイレの入り口で → 「お先にどうぞ～」「ありがとう」

階段の上と下で、相手を見ながら → 「こんにちは」

昼休み → 「お腹すいたね～」「どこに行くの？」

更衣室で → 「ここ使っていいかな？」「どうぞ～」



2 教育相談のご紹介

(1) カウンセラーの先生方

今年度も3名の先生方に本校のスクールカウンセラーをお願いしています。1回50分間で、生徒・保護者とも無料で利用できます。カウンセラーさんとお話をしてみたい人は、先生方にお知らせください(インターネット相談受付システム「盛岡三高こころの相談室」からも申し込めます)。

佐々木 志帆子 (ささき しほこ) 先生 県立学校カウンセラー・臨床心理士

菅原 憲 (すがわら けん) 先生 「心理臨床オフィスすがわら」・臨床心理士

鈴木 りほ (すずき りほ) 先生 「未来の風せいわ病院」・精神科医

(2) 今年度のカウンセリング日程

4月19日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	10月24日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
4月26日(金) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	10月25日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
5月9日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	11月28日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
5月10日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	11月29日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
6月5日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生	12月18日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生
6月21日(金) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	12月19日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
6月24日(月) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	12月20日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
7月11日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	1月15日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
7月19日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	1月17日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
8月22日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	2月5日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
8月23日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	2月14日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
9月4日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生	3月18日(火) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
9月19日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	3月21日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
9月27日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生		

(3) 教育相談の窓口担当（教員）

本校のすべての先生方が皆さんのお話に耳を傾けます。教育相談についての窓口・とりまとめ役は私たちが務めています。お気軽に声を掛けてください。

- 後藤 智聡（ごとう ちさと） 3学年・国語・書道部 ※教育相談主任
- 千葉 みどり（ちば みどり） 1学年・英語・ハンドボール部・英語部
- 高橋 麻美子（たかはし まみこ） 1学年・養護教諭

(4) 教育相談室はこちらです（校舎1階 東側 事務室隣）

生徒昇降口	エレベーター	トイレ	階段	職員玄関	保健室
ホール		教育相談室		事務室	校長室

※生徒だけで利用することはできません。必ず先生方が付き添います。

3 つらい時は相談しましょう

つらい時は、ひとりで悩まずに助けを求めてください。

誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
18歳までの子供からの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
	チャイルドライン(チャット)	https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	木~土曜、第1・第3水曜 16:00~21:00
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月~土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00
	いのちの電話インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/ (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金曜 9:00~17:00
※校内相談受付 生徒のみ利用可	「盛岡三高 こころの相談室」 4月15日(月)~	方法① 本校 Microsoft Teams 投稿欄に掲載された「こころの相談室」のリンクから Forms にアクセスする。 方法② スマートフォン等で右の QR コードをスキャンして Forms にアクセスする。 ※副校長先生が内容を確認し、希望する相談相手につなげます。 ただし、これは相談受付窓口ですので、 <u>即座に返答したり相談を開始したりすることはできません。</u>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #008080; color: white;"> 盛岡第三高等学校「こころの相談室」 </div> 



保健室からのお知らせ

保健室利用について（利用時間：8：35～16：10）

1 授業中の利用について

教科担当者に申し出てから来室しましょう。

2 保健室での休養は原則1時間

- (1) 発熱者は早退とします（休養なし）。
- (2) 保健室で休んでも回復しない場合は、自宅で休養しましょう。
- (3) 保健室には薬がありません。各自準備してください。

3 ケガの処置は原則的に初回のみ

- (1) 必要に応じて専門医を受診してください。
- (2) 継続処置はしません。

4 早退の対応

- (1) 職員室の先生方が早退を許可します。保健室を経由する必要はありません。
- (2) 担任（または副担任・学年団）の先生に早退希望であることを話し、用紙に記入します。
- (3) 一人で帰る場合、自宅に着いたら学校に連絡してください（電話・Forms「欠席連絡」入力）。

5 その他

- (1) 保健室で休養した際は「欠課」となります。
- (2) 保健室ではジャージ等の貸し出しは行っていません。
- (3) 医療費の請求手続きは、昼休みに受け付けます。
- (4) 保健室には清掃用具等がありません。生徒昇降口に準備してあります。



盛岡三高マスコットキャラクター「トナンくん」



「ユメちゃん」