

教育相談室だより ～5月～

5月になりました。忙しい4月が終わり、ゴールデンウィークは少しはゆっくりできたでしょうか。この時期は心も身体も疲れやすい時期です。疲れを感じたときはリラックス、リフレッシュする時間が大切です。心の疲れは、誰かに話してみると癒えることがあるかもしれませんよ。



教育相談係では、それぞれの場所で自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートしたいと思っています。伊予高の先生だけでなく、**スクールカウンセラー**や**教育相談員**（専門的な立場の先生で、**教員ではありません**）がいらっしやいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に来てください。

5月のスクールカウンセラー来校予定日（13:00～17:00）

【5月】2日(金)、9日(金)、23日(金)、29日(木)

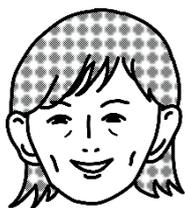
5月の教育相談員来校予定日（13:15～16:45）

【5月】6日(火)、8日(木)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、27日(火)、29日(木)

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。
※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



こいよピー



みなさん！こんにちは😊 SCの山本です。
入学式、始業式から一か月が経ちましたね。毎日お疲れ様！新生活のスタート時は、新しい人間関係、環境の変化等で自分でも気づかないうちに、ストレスをためていることがあります。毎日の睡眠をしっかりと、入浴やストレッチ等、自分に合ったリラックスタイムを持つことを心がけてみましょう。自分の頑張りをはめることもお忘れなく。いつもと違う体調や気持ちの変化を感じた時は、身近な安心できる人や相談室に話に来てください。



はじめまして。スクールソーシャルワーカーです。

昨年度より、愛媛県立高校にスクールソーシャルワーカーが配置されました。
伊予高校にも月に1回程度スクールソーシャルワーカーが来校します。



Q：スクールソーシャルワーカーって、何をする人？

A：福祉の専門的な知識・資格（社会福祉士／精神保健福祉士）を持ち、学校で働きます。生徒・保護者・教職員の日常におけるいろいろな悩みや問題・困りごとに対して、解決に向けての選択肢の提示や情報提供、環境調整などを行います。関係機関とのネットワークの活用など、さまざまな方法を用い、解決に向けて支援します。また、知らずに利用できていない福祉の制度などにつなげます。守秘義務については厳守します

*生徒のみなさんへ

お友だちや先輩、親御さん、先生との関係でしんどくなっていることはありませんか？誰かのことを「しんどそうだなあ」と心配しているかもしれません。少し楽になる方法があるかもしれません。話してみませんか？いっしょに考えてみましょう。身体や心のこと、死にたくなってしまう、ゲームがやめられない、学校に行きたくない、進路の悩み、なんでも大丈夫です。

*保護者のみなさんへ

保護者の心の安定が子どもの安定につながります。しんどいなと思っていることはありませんか？子どもの問題だと思っていることが、実はそうではないこともあるかもしれません。子どもの発達に心配がある、子どもが友人関係で悩んでいるようだ、イライラしてしまう、福祉制度の利用を考えたいがどこに相談すればよいかわからない、学校や先生に聞きたいことがあるが直接はちょっと・・・など、なんでもご相談ください。

今月のスクールソーシャルワーカー来校日（13:00～17:00）

【5月】28日（水）

みなさん、こんにちは。愛媛県スクールソーシャルワーカー のなか れいこ 野中 玲子 です。

今年度から伊予高校をはじめ中予地区の県立学校を担当します。

1973年生まれ。家族は子ども2人（社会人息子&大学4年娘、どちらも県外在住）と猫4匹。社会福祉士・精神保健福祉士。

シングルマザー家庭の支援団体と子ども食堂の代表者として、子どもとその家庭へ多様なかたちで関わっています。ほかにも、性暴力を無くすための活動、死について気軽に語り合う場づくり、LGBTQ当事者との活動などにもかかわりながら、人生後半を模索中です。



ご相談について

面談は、学校でもご自宅等でも可能です。まずは学校へご連絡ください。