

# Heartland

富山中部高等学校 教育相談部

【教育相談室だよりNo.2】

令和2年7月20日(月)

## ☆生徒のみなさんへ☆

休校期間が明けて、約1ヶ月が過ぎましたが、みなさんいかがでしょうか。授業やテストはもちろん、部活動が本格的に始まるなど、中部高校生として忙しい毎日をご過ごしていることでしょう。普段から頑張っている人ほど、ストレスがたまっても自分ではなかなか気づきにくいものです。「自分はストレスなど感じる弱い人間ではない!」と考えているあなた。要注意かもしれません。本当に強い人は弱った自分もストレスを感じていることも「自分」として受け入れられる人です。雨が多く、湿度の高い今日この頃、疲労が抜けにくい季節なのかもしれませんね。心と体のメンテナンスを、お忘れなく。

教育相談部では、年間25回のスクールカウンセリングとは別に、普段使いができる教育相談室「Heartland」を開設しました。(裏面に実施日、担当者) 気軽に来室してください。

\* ストレスがたまってくると、いつもとは違う変化が出てきます。自分の感覚を信じ「いつもとは違う感じ」に注意しましょう。

イライラする・腹が立つ  
神経質になる  
意欲がわからない  
楽しいと感じにくい  
マイナスに考える  
将来が不安だ  
自分を過小評価する

人と付き合うのがおっくう  
部活動の人間関係が難しい  
声が小さくなる  
人に怒鳴ってしまう  
手のひらに汗をかく  
体が緊張する  
家族関係についての悩み

あまり眠れない  
体調を崩しやすい  
食欲がわからない  
疲れがとれない  
忘れ物が多い  
集中できない  
判断力がにぶる

～こんな場合も、OKです。

- ・友人と二人で相談したいのですが…
- ・学級担任や部活動の先生には話しにくいことなので…
- ・親には言わないでほしい…
- ・とにかく話を聞いてほしい…

\* 教育相談室「Heartland」担当者



教育相談部

土井 聡(どい さとし)

担当：地理



教育相談部

若島朝子(わかしま ともこ)

担当：書道



教育相談部

土井由吏乃(どい ゆりの)

養護教諭

2020年7月～9月予定

各日担当者		SCは「スクールカウンセリング」				
7月		8月		9月		
1	水	1	土	1	火	土井聡
2	木	2	日	2	水	若島
3	金	3	月	3	木	土井由
4	土	4	火	4	金	
5	日	5	水	5	土	若島
6	月	6	木	6	日	土井聡
7	火	7	金	7	月	
8	水	8	土	8	火	土井聡
9	木	9	日	9	水	
10	金	10	月	10	木	土井由
11	土	11	火	11	金	SC
12	日	12	水	12	土	
13	月	13	木	13	日	
14	火	14	金	14	月	若島
15	水	15	土	15	火	
16	木	16	日	16	水	
17	金	17	月	17	木	土井聡
18	土	18	火	18	金	SC
19	日	19	水	19	土	
20	月	20	木	20	日	土井聡
21	火	21	金	21	月	若島
22	水	22	土	22	火	SC
23	木	23	日	23	水	
24	金	24	月	24	木	土井聡
25	土	25	火	25	金	SC
26	日	26	水	26	土	
27	月	27	木	27	日	土井聡
28	火	28	金	28	月	若島
29	水	29	土	29	火	土井由
30	木	30	日	30	水	
31	金	31	月			

時間

16:00～17:00

\* 校時変更などには柔軟に対応

場所

教育相談室

予約などは必要ありません。当日、直接、教育相談室に来てください。

都合により担当者が変更となる場合があります。