



## 教育相談室だより

平成31年4月発行 第1号  
岡山県立倉敷青陵高等学校  
教育相談室 TEL086-422-8001

### 心おだやかな学校生活に・・・

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。中学校の先生やご家族の方からの応援や励ましを受けての高校入試。本当によく頑張りましたね。その努力が実り、本日の入学式を迎えられた喜びはひとしおでしょう。今日からは倉敷青陵高校1年生です。早く学校生活に慣れて、充実した毎日を送ってほしいと願っています。

2年生、3年生は新学年のスタートですね。春の訪れとともに、学校にも楽しく明るい希望に満ちた歓声が戻ってきました。一方では、新しい出会い、新しい環境に戸惑うこともあるかもしれません。また、3月・4月は「木の芽時」とも呼ばれ、寒暖差が大きく安定しない気温差がストレスとなり、自律神経のバランスを崩したり、環境の変化や季節の移り変わりなど様々な要因が重なって、知らず知らずのうちに心や体にストレスがかかり、精神的な疲れを感じやすくなったりする時期と言われます。生活の中で、つらいとき、困ったとき、不安なときやアドバイスが欲しいなあ・・・、どうしたらいいのかなあ・・・というときには、「教育相談室」を利用してください。教育相談室は、皆さんと落ち着いてお話ができる場所、心や気持ちが温かくなる場所、そして何よりも安心できる場所として設置しています。一人で悩まないで、いつでも、気軽に、教育相談室の先生に声をかけてみてください。

保護者の皆様も、毎日の生活の中でお子さまの様子が違うなあと思うことや、気になること、よく分からないなあと感じることがありましたら、どんなことでも結構ですので、下記の連絡先まで、まずお電話ください。秘密は厳守いたします。

また、保護者の皆様も、本校の本館2階東の「教育相談室」をご利用いただけます。電話による相談も受けつけています。今年一年よろしくお祈りします。

#### 教育相談室担当の先生

(1年) 中島聖子, 西森裕子

(2年) 荒木恵理, 狩屋一輝

(3年) 岡田泰全, 堀直泰, 金井庸記

(保健室) 春田陽子, 森部真子

#### 教育相談室 定期相談日

王谷 周子 先生 (精神科医) 年間12回程度

豊田 尚子 先生 (臨床心理士) 年間15回程度



来校カウンセラーによる**第1回定期相談日**を次のように設定しています。

**王谷 周子 先生 4/16 (火) 13:45-15:45**

※豊田尚子先生の相談日は未定です。後日、ホームページにて連絡します。

生徒本人に限らず、保護者どなたでも結構です。

ご相談は、倉敷青陵高校・教育相談室：西森、保健室：春田 まで。

いつでもご連絡ください。TEL (086) 422-8001 番です。