

## 教育相談だより（南風原高等支援学校）

令和3年4月号



新年度がはじまりました。新入生や新しい先生、保護者のみなさんとの出会いのシーズンです。それぞれ、期待あり、不安ありのスタートかもしれません。今回は「不安」という感情について考えてみましょう。

「新しいクラスになじめなかったらどうしよう…」  
「授業についていけるかな…？」

期待と不安は、ときどきセットでやってきます。がんばりたいとおもうからこそ、自然にわき出る感情です。この感情のおかげで、私たちは油断せず、準備をして、考えを深めたり、自分と向き合えたりできるのです。



とはいえ、不安にとりつかれてしまうと睡眠や食欲、体の調子に影響がでたりしますので、なかなかやっかいですね。そのときの対処法を知っておきましょう。

- ①外に出す……書き出してもいいし、誰かに聞いてもらうのもいいですね
- ②行動する……不安がなくなるのを待つのではなく、とりあえず、やらないといけないことをメモに書く。少しずつでもやってみる。
- ③リフレッシュする……趣味や楽しみを、生活に取り入れる。

皆さんが楽しい学校生活を送れるように、先生方も応援しています(^o^)

### 今年度の教育相談係・学校カウンセラーの紹介



**小仙踊子（こせんようこ）** 本校5年目、教科は美術です。授業時以外は2階の職員室か美術室にいます。学校生活で困ったことがあれば遠慮なく相談してくださいね。



**【スクールカウンセラー】日下裕佳子（くさかゆかこ）**

先生は3階の相談室で面談を行います。日下先生へ相談をしたい場合は、小仙先生に申し込んで下さい。

（相談の内容は秘密が守られますので安心して下さい）

★保護者のみなさんへ。保護者の皆さんも相談ができます。

お気軽にどうぞ。

★来校予定日★ 時間；13：45～16：45

5/11(火)←次回、6/15(火)、7/13(火)、9/14(火)、10/12(火)、11/16(火)、12/14(火)、1/26(水)、2/8(火) 全9回予定

### もしあなたが悩みをかかえていたら相談してみませんか

学校のこと以外でも、個人的に悩みがあれば、ひとりでかかえこまずに、身近な信頼できる大人に相談してください。

【南風原高等支援学校 098 - 889 - 3668】

他に相談できるところ

●チャイルドライン(無料) 0120-99-7777

●沖縄県親子電話相談室(有料) 098-869-8753

●よりそいホットライン(無料) 0120 - 279 - 338 生活など総合的な相談窓口

