

教育相談だより

第1号 2025年9月

オイスカ浜松国際高校教育相談センター

「悩みや不安は抱えるよりも、まずは相談しよう」

みなさんは、かぜだと感じたらどうしていますか？病院へ受診したり、薬を飲んで安静にし回復を試みますよね。では、気分が落ち込んだときは、どうしていますか？趣味や遊びなど、自分の好きな気晴らしをしたり、友達に相談したりしているのでしょうか。

こころのエネルギーを回復する、もっといい方法は、こころの負担になっている「悩み」「不安」「怒り」などの気持ちを人に話して分かってもらうことです。つまり「相談する」ことです。

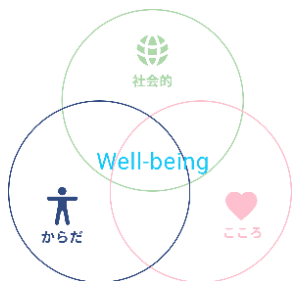
また相談することで、心が軽くなるとともに、自分のことを理解することができ（メタ認知）、新しい知識や技能を身に付けようとして、人間的に成長できるといった効果もあります。

1学期は、面接週間や校内見回り、日々の保健室での対応等に加え、QUや教育相談アンケートをとおして、みなさんの心の様子を知ることができるよう、取り組んできました。

そんな中で、もっと学校内の幸福度、満足度が上がるような働きかけができないかと考え、2学期は、『感謝日記』に取り組む計画をしています。“感謝を多く感じる、表すことが出来る”

と幸福度は高まっています。

生徒一人ひとりが、自分自身や周りの人たちに対し、自然と感謝を持てるようになっていけば、学校生活がより良いものとなり、オイスカ浜松国際高校全体のウェルビーイングが実現できると思います。



スクールカウンセラー来校日

9月2日（火）3日（水）5日（金）
8日（月）10日（水）12（金）
16日（火）17日（水）19日（金）
22日（月）24日（水）26日（金）
29日（月）

- * 13:00～18:00です。
- * 一枠60分程度です。
- * 生徒・保護者どちらでも利用可能です。
- * 面談の予約は担任または保健室まで。
- * 生徒の面談時間は原則として
休み時間 or 放課後です。



スクールカウンセラー野島先生から

あっという間に夏休みが終わり、2学期がはじまりました。新年度となって約半年、環境にも慣れてくる一方で、長期の休み明けということもあり、今までとは違う悩み事や困り事が姿をみせる頃かもしれません。

今学期も引き続き、みなさんが有意義な学校生活を送れるように、少しでもお手伝いできればと思っていますので、お気軽にご来室ください。

