

夏休み直前号
7月5日発行

相談室だより



不安や悩みを抱え込んでいませんか

7月に入り、夏休みが目前になりました。ここまでの間、皆さんはどのような日々を過ごしてきましたか。新しい生活への期待感、不安感、進路選択の迷いなどを抱えて過ごしたひとも多いのではないのでしょうか。そのようなとき、どのように解決していますか。解決方法として有効なのは、ひとりで頑張らずに誰かに話を聞いてもらうことです。みなさんの近くには支えになってくださるお友達、先輩、先生方、そしてスクールカウンセラーが学校にはいらっしやいます。皆さんが、充実した学校生活を過ごせるようにそれぞれ応援しています。

誰かに話してみよう

学校以外にも、一緒に考えてくれる人がいます。

○子どもホットライン(24時間受付)
電話:029-221-8181
mail:kodomo@edu.pref.ibaraki.jp

○茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター
(鹿行地域)
電話:0291-33-6317
mail:rokkouijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp

気分転換してみよう

おすすめの気分転換方法です。

- ・音楽を聴く・ゆっくり入浴する・無理をせず、体を休める・好きな動画を観る
- ・読書をする・芸術や自然に触れる・ストレッチをする・生活習慣を整える・・・など

心の健康と身体の健康には深いかわりがあります。

自分の心や身体を労わってあげましょう。

ひとりで悩まず、気軽に声をかけてください。

教育相談部の先生方

中学 天海先生
高校 高安先生 平山先生 浅見先生 友部先生
保健室 津賀先生 遠藤先生
スクールカウンセラー 菅宮先生

どんな小さなことにも
耳を傾けます。
相談の内容は秘密を守ります。

保護者の皆さまへ

お子様のことで気になる点等ありましたら、担任又は相談部にご連絡ください。

(連絡先: 鹿島高校・附属中学校 0299-82-1903)