

相談室だより

令和5年7月 麻生高校相談室

夏休みが始まります。4月からの授業を中心とした生活から大きく変化する日々になることと思います。課題をこなすだけでなく、進路実現や部活動など自分で目的を持った時間の使い方を学ぶ期間でもありますね。普段できないことに挑戦しようと思いにしている人もいるかもしれませんね。

ただ「自由だ!!」と生活リズムを崩して2学期に苦労しないように、起床時間・就寝時間は変化させないようにしましょう。朝食もしっかりとるように、心と体はつながっています。朝起きてカーテンを開けて朝日をあびることで「セロトニン」という「幸福ホルモン」が分泌されるといわれています。

長い夏休み期間に心配なこと、相談したいことがあれば担任の先生をはじめとして学校に連絡して下さい。連絡がつかない時や学校以外で相談したいときのために対応してくれるところを紹介しておきます。

茨城県内の中高生の皆さんへ

「いばらき子どもSNS相談」 毎日開設しています！

令和5年度も、毎日 **18:00～22:00** まで開設 ♪(*´▽`*)♪



LINEで「友だち登録」すれば、すぐにカウンセラーさんに相談できますよ。
どんな小さな悩みでも、一人で抱え込まず、気軽に相談してくださいね。

Q いつ相談できるの？

毎日 18時から 22時まで、相談を受け付けています。

Q だれが答えてくれるの？

専門のカウンセラーが、あなたの話をていねいに聴いてくれますよ。
相談したことやあなたの秘密は守られますから、安心してお話してね。

このQRコードから
登録してね！



 **子どもホットライン**
Hot line only for the children

029-221-8181

子どものみなさんへ

うまく話せなくてもいいんです。
ゆっくり話をしたいんです。
子どもホットラインでは、
心配なこと、悩んでいること、困ったこと、
聞いてみたいけど、聞けないでいること、
言いたいけど言えないでいること、
いろいろ、じっくり聴きながら、一緒に考えていきます。

電話・メール・FAXで24時間受け付けています。

電話 029-221-8181
FAX 029-302-2166

SNSで気軽につながれます。

24時間対応してくれます。



2学期のスクールカウンセラー来校予定

(時間 : 14:15～17:00)

9月 : 15日(金)、29日(金)

10月 : 13日(金)、23日(月)

11月 : 10日(金)、20日(月)

12月 : 4日(月)、15日(金)

【担当教員】**檜戸・岩月**
富永・松金