

相談室だより



東京都立第四商業高等学校
保健相談室

スクールカウンセラー 皆川 貴代

みなさん、こんにちは！ スクールカウンセラーの^{みながわ}皆川 ^{たかよ}貴代です。
秋になり、日々の寒暖差で体調を崩しやすくなっています。体調に気を付けて過ごしてくださいね。

SNS 東京ルール

インターネットやスマートフォンなどが普及したことで、様々な情報をすぐに得られたり、世界中の人々と交流できたりするようになり、とても便利ですよ。

その一方で、ネット依存症やSNSによるいじめなど、トラブルも増えています。

東京都教育委員会では、都内全公立学校の児童・生徒が、いじめ等のトラブルや犯罪に巻き込まれないようにするとともに、学習への悪影響を防ぐため、SNS 東京ルールを策定しています。

以下のものを守りながら、楽しく使用してくださいね。

SNS 東京ルール

- ① スマホやゲームの一日の合計利用時間・使わない時間帯・場所を決めよう。
- ② 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③ 送信前には誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- ④ 個人情報をお教えたり、知らない人と会ったり、自撮り画像を送りたいしない。
- ⑤ 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたいしない。

万が一、インターネットでのトラブルに遭遇してしまった場合は、必ず保護者や先生などに相談しましょう。知らない人の方が話しやすいという場合は、電話で相談を受けてくれるところがあります。一人で抱え込まずに、解決していきましょう。

文部科学省 24時間子どもSOS電話 0120-0-78310

ネット・ケータイのトラブル相談 こたエール 0120-1-78302(月～土 15:00～21:00)

なんだかしんどいな…というときや、困ったこと、悩み事があるときには、どうぞ相談に来てください。スクールカウンセラーは秘密を守ります。安心してお話しくださいね。

スクールカウンセラーは原則 **水曜日**に来ていますので、水曜日に直接スクールカウンセラーに相談予約するか、担任の先生や養護の先生に相談の予約をしてください。みなさんが来てくれるのを、お待ちしております。

【裏面もあります】

保護者の皆様へ

日ごろより教育相談活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

もしお子さまのことでご心配なことや気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

お子さまが家庭や学校で楽しく過ごせるよう、微力ながらお手伝いできればと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。

なお、ご相談の内容によっては、より適切な他機関をご紹介することもございます。

ご相談について

- 来室相談：事前にお電話でご予約いただけますと確実です。
来校された際などにも、ぜひお立ち寄りください。
- 電話相談：時間がない、少しだけ話を聞いて欲しいときなど、
お気軽にどうぞ。

相談日・時間

原則として、**水曜日の9:00～17:00**（電話の受付は16:00まで）
となっております。

- * 休み時間は生徒の相談を優先させていただきますので、
ご了承ください。
- * 相談日や時間の変更がある場合は、保健相談室の脇に
掲示いたします。

場所

1階の保健室の隣です。

連絡先

第四商業高等学校の副校長先生・担任・学年の先生・養護の先生・
部活の顧問の先生などに相談希望の旨をお伝えください。
追ってこちらからご相談の日時をお知らせいたします。

☎ **03 (3990) 4221** (職員室)