

# 相談室 letter



2020年4月6日発行  
第1号 在校生の皆さんへ  
新宿山吹高校生徒相談室



## 在校生の皆さん

### 新年度が始まりました！

相談室は、今年も、皆さんの学校生活をさまざまな形で応援していきます。

#### 《今日の内容》

1. 相談室にいる先生方の紹介
2. 相談室の利用の仕方について
3. 相談室での行事や活動について
4. 自己探索学習について
5. 相談室の利用状況

## 1. 相談室にいる先生方の紹介

相談室には、2人の相談室担当の教員が常駐しています。「相談室」の場所は4Fの西側エレベーター近く。土・日・祝祭日以外の毎日朝8時45分から夜9時まで開室しています。

担当	氏名	勤務
相談業務全般	高田 幸治（たかだ ゆきはる）	（月）～（金） B勤
〃	加藤 正和（かとう まさかず）	（月）～（金） A勤
入室記録・統計	望月 俊江（もちづき としえ）	〃
スクールカウンセラー	近江 真（おうみ まこと）	（月）10:35-19:05
〃	松岡 淳子（まつおか じゅんこ）	（木）9:00-17:30
ユースソーシャルワーカー	倉岡 聡子（くらおか さとこ）	（火）9:30-18:00

## 2. 相談室の利用の仕方について

☆ こんなとき相談室のドアを “気軽に” または “思い切って” ノックしてください。

### ①何かに悩んだりして相談したいとき

学習のこと 進路のこと 友達のこと 家族のこと など 何でも相談に乗ります。

※相談をする場合は、予約をすると待たなくて便利です。予約は相談室に直接来室して予約するか電話で予約するか、担任の先生と通しても予約できます。

### ②何か困ったことやわからないことがあったとき

授業のこと、履修のこと、行事のこと、成績のことなどなんでも困ったことや分からないことがあったら、聞きに来てください。

### ③一人でゆっくり休みたいとき

授業の前や授業の後、または授業の合間にちょっと休憩したいときにも利用できます。

### ④昼食場所として利用したいとき

相談室でも食事ができます。入学したばかりのころはなかなか昼食場所も、見つからないこともあります。そんなとき、一人で利用することもできます。もちろん友達と一緒に利用することもできます。お湯を用意していますので、もらうことができます。

### ⑤その他

本を読んだり、一人で自習したり、友達と待ち合わせたりするときにも利用できます。

～相談室には「静かに過ごす」などの相談室利用のルールがあります。それを守って利用しましょう～

### 3. 相談室での行事や活動について

- ①**自己探索学習**：総合Aの対象（1～2ポイント）です。第1回は、予約不要です。第1回～第9回まで実施しています。（1回目1ポイント、2回目以降2ポイント）
- ②**サマーキャンプ**：夏休み8月18日（火）から20日（木）の2泊3日で、神奈川県立藤野芸術の家に行き、共同作業を通して、参加者同士の親睦を深めるキャンプを希望者対象に実施しています。
- ③**デイキャンプ**：10月6日（火）葛西臨海公園で、共同作業を通して、参加者同士の親睦を深める日帰りキャンプを希望者対象に実施します。

### 4. 自己探索学習について

「自己探索学習」は、総合Aの対象（1～2ポイント）です。筆記用具を持参して下さい。

第1回	5月19日（火）	エゴグラム（性格検査）	3F大講義室（予約不要）	1ポイント
第2回	6月18日（木）	お互いを知る	4F相談室（予約必要）	2ポイント
第3回	7月6日（月）	不安のコントロール	//	
第4回	9月11日（金）	アサーション1	//	
第5回	10月20日（火）	アサーション2	//	
第6回	11月5日（木）	問題解決スキル1	//	
第7回	11月27日（金）	問題解決スキル2	//	
第8回	1月15日（金）	ストレスマネジメント1	//	
第9回	2月1日（月）	ストレスマネジメント2	//	

※第1回の時間は、①10:40～12:20 ②13:10～14:50 ③17:25～19:05  
 ※第2回以降は、①10:40～12:20 ②13:10～14:50 ③15:10～16:50 ④17:25～19:05

- ・総合Aのポイントになるからだけではなく、興味のあるテーマに参加してみましよう。
- ・対人関係の不安を解消する効果が確認されています。自分を変えてみたい人は参加してみよう。
- ・自分の考え方を知るだけでなく、他の人の考え方を知り、人間関係に役立てることが出来ます。
- ・以前参加したことがあっても、何度も参加する人もいます。常に新しい発見があります。
- ・小さいグループでの活動です。人前が苦手な人でも安心して参加できる静かな時間です。

### 5. 相談室の利用状況（2019年4月～2020年3月）

下の表は、昨年度の生徒相談室の利用述べ件数です。今年度も居場所として気軽に利用して下さい。

内容	合計
履修・教科学習の相談	108
進路についての相談	77
性格・人間関係の相談	838
他（新生面談等）の相談	363
休憩時の利用*	8015
保護者オープンデイ**	27

☆休憩時の利用：休憩やグループでのおしゃべり、食事等の利用ができます。  
 ☆保護者面談オープンデイ：年7回（月1回程度）、火曜日 14時～16時、次の日程で実施します。  
 ①4/21中止、②5/26、③6/16、④9/15、⑤10/27、⑥11/17、⑦1/19（予約不要）  
 ※学校HP（保護者の皆さまへ）をご覧ください。

☆新年度は始まったばかり。学校生活は何年にもわたる長い道のりです。山登りのように、準備体操をしながら、少しずつ十分に体を温めましょう。いきなり全力疾走で登りはじめたら、すぐ息切れします。不安な気持ちを抱えながら一步一步。ぜひ顔を見せに来てください！