



くまぺろ

2024年度1学期号

教育相談室だより

大阪体育大学 浪商中学校・高等学校

ピア・サポート・トレーニング

新入生オリエンテーション

入学間もない緊張を吹き飛ばすために、非言語コミュニケーションワークを行いました。どのグループも、力を合わせてミッションをクリアしていました。1学期を終えていかがでしょう？ 気の合うところ、合わないところ様々だと思いますが、お互いに思いやりながら人間関係を深めていきましょう。



中学1年いじめ防止プログラム

いじめ防止プログラムで、いじめの構造を学びます。加害者、被害者、傍観者をロールプレイで演じ、それぞれの立場で気持ちを理解し、最終的には、グループごとにオリジナル動画を作成します。活動するグループも自分たちで慎重に決めました。



中学2年 サーパーソナリティ (SP) トランプワーク

SPトランプを使って、自分の感情の動きを知るワークに取り組みました。トランプに書かれた感情を選んで机の上に並べることで、自分の心の中をレントゲン写真のように外から見ることができると、いろいろなことに気づけます。

興味のある人は体験しに来てください。



中学1年・高校1年全員面談

入学直後から始めた相談室全員面談が終了しました。健診等の合間、昼休み、放課後など決められた時間に来室し、短時間ではありますが、全員と顔を合わせる事ができました。それぞれの問題を一緒に考え、必要な人は継続面談しています。今後も、気軽に教育相談室を利用してください。

夏休みがスタートします！

時間に追われる学校生活から解放されて、リフレッシュしましょう。2学期、元気な顔で会いたいので以下の3つを実行してみてください。

- ①遊び、勉強、ゲームなど活発に脳を動かす時間はあらかじめ決めておきましょう。活動は夜10時までにして、その後は寝る準備をしましょう。
- ②寝る前に、明日やりたいこと、やっておくほうがいいことを確認しておきましょう。友達と遊ぶにしても、相手の都合、行きたい場所の予約など準備しておかないと思うように過ごせません。夏休みにみんなが行きたいところは必ず混雑しています。
- ③宿題、勉強は負担にならない程度に毎日続けましょう。長時間頑張っても、集中できる時間は僅かです。休憩をはさみながら継続しましょう。

今しかできない体験をして、2学期に会いましょう。

夏休み中、困ったこと、心配なことがあれば、SNSを利用して相談することができます。右の大阪府教育センター相談機関は、精神科医、臨床心理士、教員経験者など、経験豊富な専門家が相談担当しています。安心して利用してください。

一人で悩まず、誰かに聞いてもらいましょう。しんどい気持ちは、言葉にすることで抱えられるものになります。

悩みを持つことは、一生懸命生きている証です。元気そうに見える周りの人も、人知れず悩みを抱えているものです。悩みとうまく付き合いながら軽やかに、しなやかに前進しましょう！

相談

相談内容や相談者の秘密は守ります
安心して相談してください

学校やうちで困っていること
 自分のかたや心のこと
 つらいことや心配なこと
 など、どんなことでも相談できます

LINE相談専門の相談員がお答えします

☎電話相談 月曜日～金曜日 9:30～17:30 (祝日・年末年始は休み)
 ✉メール相談 24時間受付 (回答は後日)

児童生徒 すこやかホットライン ☎ 06-6607-7361 nukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
 保護者 さわやかホットライン ☎ 06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp
 教職員 しなやかホットライン ☎ 06-6607-7363 sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp

すこやか教育相談24 ☎ 0120-0-78310 (24時間対応) ※1P電話からはつながりません

面接相談 学校を通して予約してください
 LINE相談 このカードの裏をごらんください
 FAX相談 ☎ 06-6607-9826

※スクール・ゼンシュアル・ハラスメントの相談には、相談者が希望する性の相談員が応じます
 ※高校中退に関する相談(学びふたたびホットライン) ☎ 06-6607-7353

大阪府教育センター 教育相談室 〒558-0011 大阪市住吉区南田4丁目13番23号

教育相談室利用案内

<利用時間(予約優先)> 毎週月～木(午前9時～午後4時)

<申し込み方法>

★担任を通じて予約。

★相談室直通電話(070-8798-4733)でカウンセラーに直接予約。

7/21～8/25 <学校休業日8/13～8/17> は、教育相談室お休みです。

緊急時は職員室072-453-7004へご連絡ください。

新学期、
教育相談室
で待っています。