



くまべろ

2025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

高校1年仲間づくり IN 海洋実習

入学間もない緊張を吹き飛ばすために、海洋実習の開放的な場所で仲間づくりトレーニングを行いました。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か？気の合うところ、合わないところが出てきたでしょう。お互いのいいところも見つけながら、人間関係を深めていきましょう。



中学1年仲間づくり IN オリエンテーション

やや、緊張気味でオリエンテーションがスタートしました。じゃんけん列車、バースデイチェーンなど体を動かした後、前に出てロールプレイ（役割を演じる劇）をしてほしいとの呼びかけに8人ぐらいが集まり、短時間の打ち合わせで即興劇を見せてくれました。中学1年の力を感じた瞬間です。新しい環境での勇気に拍手を送ります。



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ことができました。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。

中学1年 願いの木作成

見かけ、感じ方、考え方すべて違う中学1年39人です。1人でできないことも、みんなの力を合わせたら、できることがたくさんあります。クラスのみんなへの願いを書いた**願いの木**を作り、お互いのことを理解していきます。



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、集中できる時間は少しです。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！

なやんでいること、こまっていること、だれかにきいてほしいこと……なんでも相談してください。

LINE相談

毎週 日・月・火・水・木曜日
午後7時～午後10時

※ LINE相談専門の相談員がお答えします。
※ 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。

……すこやか教育相談……

☎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（回答は数日）

※ 相談先
 浪商中 浪商中ホットライン ☎ 06-6607-7361 washikoma@edu.osaka-ned.ac.jp
 浪高中 浪高中ホットライン ☎ 06-6607-7362 washikoma@edu.osaka-ned.ac.jp
 新藤中 新藤中ホットライン ☎ 06-6607-7363 washikoma@edu.osaka-ned.ac.jp
 すこやか教育相談24 ☎ 0120-0-78310（24時間受付）※1F受付カウンターから受付可

☎面接相談 学校を通して予約してください
 ☎LINE相談 このカードの裏をのぞいてください
 ☎FAX相談 ☎ 06-6607-9826

※スクール・ゼンチュール・ハラスメントの相談には、相談室が所属する他の相談員が対応します
 ※高校中道に属する相談（伊丹・みどり・リポートライン）☎ 06-6607-7363
 ◎大阪府教育センター教育相談室 〒538-0411 大阪府東淀川区東2丁目13番22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。

7/18～8/24 <学校休業日8/12～8/16> 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。