教育相談だより　第１号

令和5(2023)年4月11日発行
岩手県立盛岡第三高等学校　保健相談課

進級、入学おめでとうございます！

期待と不安が入り混じった春がやってきましたね。新しい環境に慣れるには時間が必要です。焦らず、周りの人と手を取り合って歩みましょう。ぜひ、限りある高校時代を楽しんでください。

さて、今回は、三高生の皆さんを支える先生方を紹介します。

お気軽に声を掛けてくださいね。

カウンセラーの先生方

菅原　憲（すがわら　けん）　先生

【来校日】概ね月１回　金曜日

スクールカウンセラーの菅原と申します。

地球生まれの地球育ちです。ほんとに？と疑う友人もおりますが（私自身もちょっと疑ったりしていますが）、親に確認したところ本当のようです。（笑）

皆さんの中で、自分自身のことで深く悩んでいる人がいるとしたらそれは、「新たな世界への入り口に立っている」ということかも知れません。

自分が生きたい世界はどんなものか、どんなところか。それを一緒に考えるお手伝いはできると思います。そういう時はカウンセラーを使ってください。ご来談をお待ちしています。

佐々木　志帆子（ささき　しほこ）　先生

【来校日】　概ね月１回　木曜日

【趣味】　散歩とおいしくご飯を食べること。新しい文房具を探すのも好きです。

相談というと「悩みというかちょっと気になるくらいなんだけど相談していいのかな」、「何から話していいのか、うまく話せないかも……」と迷ったり不安になったりすることも多いかもしれません。例えば、勉強のこと、人間関係、家族、自分について、体調…などなど、どんなことでもお話しできますので安心していらしてください。お話しできそうなことから少しずつ、考えや気持ちを一緒に整理していきます。ゆっくりで大丈夫です。

困りごとや悩みがある時だけでなく、ちょっと考えを整理したい時、気持ちの整理がつかないことがある時、誰に話したらよいかわからない時、一人で考えるのに疲れた時など、相談室を思い出してもらえると嬉しいです。どうぞよろしくお願いします。

教育相談担当

- ◆ 蒲谷　紀恵　（かばや　のりえ）　１学年・生物・科学部
- ◆ 後藤　智聡　（ごとう　ちさと）　２学年・国語・書道部　※教育相談主担当
- ◆ 小野寺　昭彦（おのでら　あきひこ）３学年・英語・ソフトテニス部
- ◆ 髙橋　麻美子（たかはし　まみこ）　２学年・養護教諭
- ◆ 仲澤　　優　（なかざわ　ゆう）　学校生活等支援員

教育相談室はこちらです（校舎１階　東側　事務室隣）

生徒昇降口	ｴﾚﾍﾞｰﾀｰ	トイレ	階段	職員玄関	保健室
ホール					
	教育相談室			事務室	校長室

※生徒だけで利用することはできません。必ず先生方が付き添います。

４～５月のカウンセリング

４月２１日（金）１４：３０～１６：３０　菅原先生
　　２７日（木）１０：００～１６：４５　佐々木先生

５月１８日（木）１０：００～１６：４５　佐々木先生
　　２６日（金）１４：３０～１６：３０　菅原先生

- ✧ 相談は１回あたり５０分を基本としています。無料です。
- ✧ カウンセラーさんとお話してみたいと思ったら、担任の先生または教育相談担当の先生に声を掛けてください。
- ✧ 保護者の皆さんもご利用いただけます。お電話でお知らせください。
- ✧ 相談内容は、「何となく話を聞いてほしい」「●●が気になってしまう」「イライラしてしまう」「眠れない」など、どんなことでも構いません。