



教育相談だより 第1号



令和7(2025)年4月7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。いよいよドキドキワクワクの日々が始まりますね。限りある高校時代を、思う存分楽しんでください！ さて、今回は、自己紹介のコツとカウンセリングについて紹介します。

1 自己紹介のコツ

新学期の自己紹介は、クラスメイトに最初の印象を与える大切な機会ですね。「何をどう話せばよいか分からないんだよなあ……」という人は、ぜひ参考にしてください。

- ① ゆっくり、はっきり、落ち着いたトーンで話す（緊張すると早口になる・声が上ずるものです）。
- ② 趣味や名前から話を広げる。自慢話はしない。
- ③ 話題は1～2つに絞って、具体的に。喋りすぎに注意。
- ④ 自分の目標や頑張りたいことを共有する。

2 教育相談のご紹介

(1) カウンセラーの先生方

佐々木 志帆子（ささき しほこ）先生 県立学校カウンセラー・臨床心理士

菅原 憲（すがわら けん）先生 「心理臨床オフィスすがわら」・臨床心理士

鈴木 りほ（すずき りほ）先生 「未来の風せいわ病院」・精神科医

今年度も3名の先生方にスクールカウンセラーをお願いしています。1回50分間で、生徒・保護者とも無料で利用できます。カウンセラーさんとお話をしてみたい人は、先生方にお知らせください（インターネット相談受付システム「盛岡三高こころの相談室」からも申し込めます）。

(2) 今年度のカウンセリング日程

4月24日（木） 14:30～16:30	菅原 憲 先生	10月2日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
4月30日（水） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	10月17日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生
5月22日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	11月7日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生
5月23日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生	11月12日（水） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
6月19日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	12月4日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
6月27日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生	12月10日（水） 13:30～15:30	鈴木 りほ 先生
7月2日（水） 13:30～15:30	鈴木 りほ 先生	12月12日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生
7月10日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	1月15日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
7月18日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生	1月30日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生
8月22日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生	2月4日（水） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
8月27日（水） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	2月20日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生
9月4日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	3月12日（木） 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
9月17日（水） 13:30～15:30	鈴木 りほ 先生	3月18日（水） 14:30～16:30	菅原 憲 先生
9月26日（金） 14:30～16:30	菅原 憲 先生		

(3) 教育相談の窓口担当（教員）

本校のすべての先生方が皆さんのお話に耳を傾けます。教育相談についての窓口・とりまとめ役は私たちが務めています。お気軽に声を掛けてください。

後藤 智聡（ごとう ちさと） 1 学年・国語・書道部 ※教育相談主任
 渋谷 智恵子（しぶた ちえこ） 2 学年・国語・文芸部
 中西 慶子（なかにし けいこ） 1 学年・養護教諭



(4) 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	エレベーター	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。

3 つらい時は相談しましょう

つらい時は、一人で悩まず助けを求めてください。誰かに相談されて大変な時も、助けを求めてください。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24 時間子供 SOS ダイアル	0120-0-78310	毎日 24 時間
18 歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
	チャイルドライン (チャット)	https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	木～土曜、第 1・第 3 水曜 16:00～21:00
緊急の 精神医療相談	岩手県精神科 救急情報センター	019-624-6791	毎日 24 時間 ※主治医があれば先に相談を。
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土曜 12:00～21:00 日曜 12:00～18:00
	いのちの電話 インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/ (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月～金曜 9:00～17:00
※校内相談受付 生徒のみ利用 可	「盛岡三高 こころの相談室」 	方法① 本校 Microsoft Teams(各学年用)に掲載された 「こころの相談室」のリンクから Forms にアクセスする。 方法② スマートフォン等で左の QR コードをスキャンし、 Forms にアクセスする。 ※先生に関する悩み、自分自身に関する悩み、人間関係に関する 悩み、部活動に関する悩みなど、副校長のみが相談内容を確認し、 プライバシーを守った上であなたが希望する相談相手につなげます。 なお、これは相談窓口であって、双方向の相談体制ではありません。	

文部科学省「子供の SOS の相談窓口」 ※内容や方法から相談先を絞り込むことができるサイトです。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

保健室からのお知らせ

保健室利用について（利用時間：８：３５～１６：１０）

１ 授業中の利用について

教科担当者に申し出てから来室しましょう。

２ 保健室での休養は原則１時間

- (1) 発熱者は早退とします（休養なし）。
- (2) 保健室で休んでも回復しない場合は、自宅で休養しましょう。
- (3) 保健室には薬がありません。各自準備してください。

３ ケガの処置は原則的に初回のみ

- (1) 必要に応じて専門医を受診してください。
- (2) 継続処置はしません。

４ 早退の対応

- (1) 職員室の先生方が早退を許可します。保健室を経由する必要はありません。
- (2) 担任（または副担任・学年団）の先生に早退希望であることを話し、用紙に記入します。
- (3) 一人で帰る場合、自宅に着いたら学校に連絡してください（電話・Forms「欠席連絡」入力）。

５ その他

- (1) 保健室で休養した際は「欠課」となります。
- (2) 保健室ではジャージ等の貸し出しは行っていません。
- (3) 医療費の請求手続きは、昼休みに受け付けます。
- (4) 保健室には清掃用具等がありません。生徒昇降口に準備してあります。



盛岡三高マスコットキャラクター「ユメちゃん」



「トナンくん」