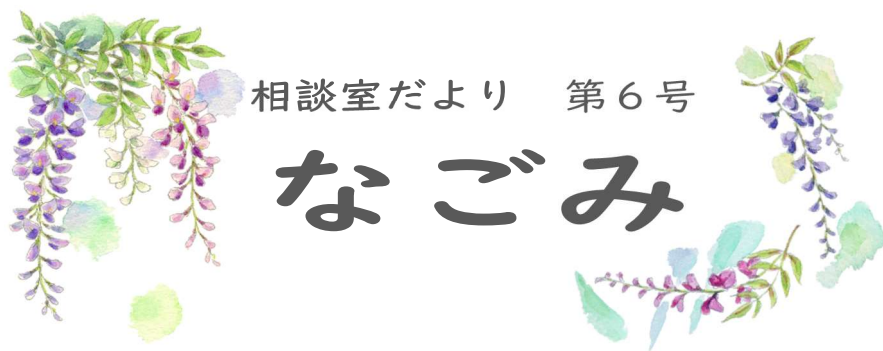




令和7年10月9日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

みなさん、こんにちは。早いもので、今年度も半分を折り返し、後期がスタートしました。校内では秋の訪れを感じさせるかのように彼岸花が真っ赤に咲き誇っています。津島高校の彼岸花はとても立派で、眺めているだけで幸せな気持ちになります。ぜひ、みなさんも見つけてみてくださいね。季節も歩みを進め、ずいぶん過ごしやすくなってきましたね。秋といえば、みなさんは何を思い浮かべますか？読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…自分が興味ある事に没頭できる時間が持てるといいですね。この過ごしやすい時期にぜひ趣味の時間を充実させてみてはいかがでしょうか。趣味の時間がみなさんの人生を豊かにし、気持ちをリフレッシュさせてくれることでしょう。高校生の今しかできないこともあると思います。夜の時間が長い今の時期に少しスマホから離れ、自分だけの時間をもつことをぜひおすすめします。とても贅沢な時間になることでしょう。

過ごしやすくなってきたものの、気候が入れ替わる今の時期は一日の寒暖差が大きく、身体にとっては負荷がかかりやすい時期でもあります。眠りが浅いな、疲れが取れないな、不安なことがあってモヤモヤするな、など悩みや不安を抱えているならば、周りの人に話を聞いてもらったり、相談したりすることで気持ちがやわらぐかもしれません。

相談室は、生徒のみなさんの不安や悩みが少しでも軽くなるよう一緒に考えていくところです。場所は、本館2階の真ん中あたりです。困ったときは、足を運んでみてくださいね。

スクールカウンセラーが来校します

立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日	10月28日(火)	11月11日(火)	12月 2日(火)
-------	-----------	-----------	-----------

相談日(なごみルーム)があります

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が相談室にいます。悩んだり困ったりしたとき、なんだか心がもやもやするとき、誰かに聞いてほしいとき…一緒にお話ししませんか。

相談室の扉をノックしてみてください。

相談日	10月17日(金)	終礼後15:45~16:45	11月18日(火)	昼休み12:40~13:10
-----	-----------	----------------	-----------	----------------

上記以外の日時に相談したいときは、保健室に声をかけてくださいね。相談日時を調整します。

相談希望ポストが設置してあります

誰かに相談したいけれど、なかなか相談に行けない…という人は、右の相談希望用紙をポストに入れてください。相談担当の先生が時間や場所を調整して、相談できるようにします。用紙をポストに入れたら、こちらから連絡しますので、少しお待ちください。相談希望ポストと用紙は、相談室の前にあります。

