



相談室だより 第11号

# なごみ

令和8年3月11日  
愛知県立津島高等学校  
保健相談部

3月に入り、春の気配を少しずつ感じられるようになってきましたね。

先日3年生が卒業を迎えました。3年生の教室前はがらんとした雰囲気、寂しさを覚えます。春は別れの季節ですが、出会いの季節でもあります。来月になれば新入生を迎え、皆さんは新たな学年に進み、新たな1年がスタートしますね。今はまだ実感がわかないかもしれませんが、新しいクラス、友達、先生にワクワクする人、不安に感じている人、さまざまではないでしょうか。新たな環境に期待する面もあれば、身体や心にとってはストレスを感じることもあります。そんなときは、春らしい気候の中、お散歩やランニングなどで体を動かしてみたり、お気に入りの歌を歌ってみたり、友達とおしゃべりをして日頃のモヤモヤした気持ちを発散したり、自分に合った方法で心も身体も健やかに過ごしてくださいね。この時期ならではののお花見もおすすめです。自然には心を癒す効果があるので、花を見るだけ、風を感じるだけ、鳥のさえずりを聴くだけでもリフレッシュできます。それでも、心がすっきりしないな、誰かに話したいけど友達には話しにくいな、という人は一人で抱え込まないで相談室に来てくださいね。お話するだけでも気分が変わりますよ。お話をしながら一緒に解決の糸口を探っていきましょう。

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 

3月13日(金)
----------

 ※午後のみ

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。

相談日 

3月16日(月)	昼休み12:40~13:10
----------	----------------

学校が休みの日でも相談できる場所があります

いじめ、不登校、学校生活、家庭教育などで困っている人は、ひとりで悩まないで電話してみましょう。秘密は守られます。

24時間電話相談 0120-0-78310

教育相談こころの電話 052-261-9671

家庭教育相談電話 052-961-0900

一般教育相談 0561-38-2217

特別支援教育相談 0561-38-9517



ひとりでも悩まないで電話して  
～いじめ、不登校、ぎゃくたい、非行問題～

いじめや不登校、学校生活、 本人や周囲が悩まないで電話して	家庭教育相談
☎0120-0-78310(24時間対応)	☎052-961-0900
☎052-261-9671	
一般教育相談	特別支援教育相談
☎0561-38-2217	☎0561-38-9517

<https://www.pref.aichi.jp/sochiku/kyokoku-somu/kyokukousadan.html>