

相談室だより ~NO. 8~

令和2年 11月 大阪府立箕面高等学校 教育相談委員会

がんばっていても物事がうまくいかないとき、不安や焦りからやる気をなくしてしまうこと、ありますよね。自己効力感という言葉聞いたことがあるでしょうか？「自分ができる」「自分はうまくいく」と思える力のことです。自己効力感が高いほど、学習を継続させることができると言われています。自己効力感を高めることにより、安定した学習につながります。

☆相談室 開室日☆

*** カウンセラー 木川 先生 来校日 ***

◇ 11/9 (月) (12時半 ~ 17時)

◇ 11/27 (金) (14時 ~ 17時)

*** 教員担当：隔週金曜日 ***

◇ 11/20 (金) 末谷 先生 (国語科)

(15:45~17:00)

◀相談室の予約方法▶

予約がしたい場合は、担任の先生や保健室の先生、相談係の先生に伝えるか、保健室の外側にある**相談室ポスト(緑の箱)**に予約票を入れてください。

箕面高校 HP の「教育相談フォーム」から申し込んでもらっても構いません。後でこっそり連絡します。ポストは関係の教員しか開けませんし、秘密は厳守されますので、安心してください。

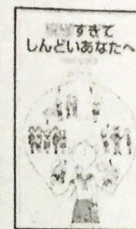
気軽に
のぞいて
ね!

「HSP、HSC」知っていますか？

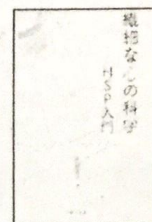
HSP、HSCとは、Highly Sensitive Person (ハイリー・センシティブ・パーソン)、Highly Sensitive Child (ハイリー・センシティブ・チャイルド) のことで、最近メディアにも取り上げられることが多くなってきているので聞いたことのある人もいるのではないのでしょうか。

HSPは20年ほど前にアメリカの心理学者が提唱した概念で、生まれつき繊細、敏感な気質を持った人のことです。他人のちょっとした仕草や表情の違い、相手の感情やその場の雰囲気、光や音など周りの人が気付かない小さな変化や刺激を敏感に受け取ってしまい、ストレスを感じやすい傾向があります。

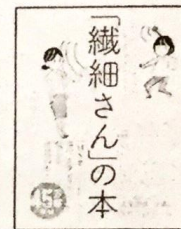
気にしすぎ、真面目すぎ、など性格上の課題ではなく生まれつきの気質によるものなので、自身の対処方法などうまく対応することもできます。今回はHSPについての書籍も紹介します。よろしければ読んでみてください。



「繊細すぎてしんどいあなたへ」
串崎真志
岩波ジュニア新書



「繊細な心の科学 HSP入門」
串崎真志
風間書房



「繊細さんの本」
武田友紀
飛鳥新社

電話相談 すこやかダイヤル 推進週間

令和2年11月9日(月)~11月13日(金)

気軽に電話やメール、ファックスで相談が出来ます。

○「すこやかホットライン」(生徒用)

TEL: 06-6607-7361

Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

○「さわやかホットライン」(保護者用)

TEL: 06-6607-7362

Eメール: sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

電話相談：午前9時30分~午後5時30分

Eメール相談：24時間受付(回答は後日になります)

FAX相談：24時間受付(回答は後日になります) FAX番号06-6607-9826

電話相談において上記の他の時間帯、土日祝日は

24時間対応 「すこやか教育相談24」TEL: 0120-07-8310

☆高校中退に関する「学びたたびホットライン」06-6607-7353もあります。