

相談室だより

～NO. 10～

令和3年1月7日 大阪府立箕面高等学校 教育相談委員会

☆相談室 開室日☆

*** カウンセラー 木川 恵理 先生 来校日 ***

日	曜	時間
1/19	火	12～16時30分
2/1	月	12～16時30分
2/22 考査最終日	月	12～16時30分
3/19 終業式	金	11～15時30分

前回お伝えしていた日程(1/18・月)から変更しています。



気軽に
のぞいてね!

*** 教員担当: 隔週金曜日 ***

◇ 1/15 (金) 13:00～14:00 末谷 先生 (国語科)

15:50～17:00 田中恵 先生 (国語科)

《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。

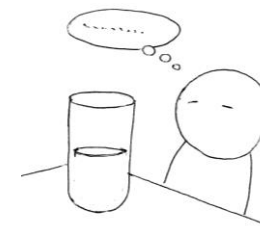
箕面高校 HP の「教育相談フォーム」から申し込んでもらっても構いません。

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。

見方を変えて・・・

リフレーミングとは、枠組み(フレーム)を変えて、別の視点から見るようにすることです。よく例としてあげられるのが、コップに半分入っている水を、もう半分しかないと見るのか、まだ半分あると見るのかというもの。人によって物事の感じ方が違うことはよくありますが、自分の中でもこれまでの捉え方・見方を変えていくように心がけてはいかがでしょうか。そうすれば、例えば「あきっぱい→好奇心旺盛」などのように、自分の短所も長所として捉え直すこともできると思います。共通テストまであと10日しかないと考えるか、10日間もあると考えるか？
どうせならポジティブな思考を目指しませんか？



外部の相談機関のご案内

LINE相談



毎週 月曜日 午後5時～午後9時
特設日 1月7日(木) 8日(金)

※右のQRコードから友だち登録をしてください。
※たくさんの相談が来るとすぐに答えられないことがあります。



LINE 相談

☆LINE 以外でも電話やメール、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「学びふたたびホットライン」06-6607-7353もあります。