

相談課だより

第 2 号



# そうだん

水島工高教育相談課

発行：2026年5月

TEL 086(465)2504 (代)

新学期がスタートして、はや1ヶ月半ほどたちました。新しい学年やクラス、人間関係に少しずつ慣れ、落ち着いてきた頃でしょうか。中間考査も終わり、ちょっと一息つけるタイミングですが、「少し体がだるいな」「疲れがとれないな」と感じることはありませんか。この時期は、緊張がほぐれた分、心や体の疲れが出やすい時期でもあります。時間があるときはゆっくりする、気分転換をするなどして、バランスをとりながら生活のリズムを整えていきましょう。

## ✿自分にあたりフレッシュ方法を見つけよう✿

例えば・・・

《好きなこと、楽しいことをする》



音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる

《からだを休める》



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

《近くにいる人に話す、相談する》



友達



お家の人



先生

もし気になることがあったら、気軽に教育相談課の先生にも声をかけてください。また、スクールカウンセラーに相談することもできます。担任か教育相談課(脇本)に希望を伝えてください。

## ✿スクールカウンセラー 5月下旬～7月の相談日✿

佐田 智子先生(臨床心理士・カウンセリング) 中原 崇先生(公認心理師・ソーシャルスキルトレーニング)

佐田先生	5月28日(木)	15:30~17:30	中原先生	6月22日(月)	15:30~17:30
中原先生	6月8日(月)	15:30~17:30	佐田先生	7月2日(木)	14:00~16:00
佐田先生	6月11日(木)	15:30~17:30	中原先生	7月6日(月)	12:45~14:45

カウンセリングは保護者の方も可能です。担任に伝えるか、教育相談課あてにご連絡ください。

## ✿「教育相談保護者の会」(希望者)を開催します✿

6月26日(金) 16:00~17:00(日程が変更になっています)

保護者の方々、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、教育相談課教員で情報交換をする会です。参加を希望なさる方には案内をお渡します。電話またはお子様を通じてご連絡ください。

# あなたの声を 聴かせてください

ひとりで悩まず気軽に相談を

## 相談無料

秘密は守ります。



### 総合相談窓口

青少年や保護者のみなさんからの相談に対応。  
必要に応じて適切な相談窓口の紹介も行います。

ニコニコ し なやみは110番  
**(086)224-7110**  
☑ sodan110@po1.oninet.ne.jp

- ・電話相談 8:30~21:30
- ・年中無休 (年末年始を除く)
- ・面接相談 (要予約)
- ・メール相談

公認心理師や、進路の見直し・検討や高校中退者等を  
支援するアドバイザーへも相談できます。(要予約)

### LINE @ハートフルおかやま110

LINEでチャット相談もできます。  
どんな悩みでも気軽に相談してください。

受付時間：17:00~21:00 火・木・土曜日(年末年始を除く)  
相談できる人：岡山県内に在住、在学する子ども・若者と保護者



アカウント名「ハートフルおかやま110」  
LINE ID: @hfokayama

Q ハートフルおかやま110 で 検索



友だち追加はこちら

### 教育相談

いじめ、不登校、友人関係、学校等の相談

ニコニコイチバン ナカヨクナヤミゼロ  
**(086)221-7490**

- ・電話相談(受付) 8:30~12:00 13:00~17:00
- ・年中無休(年末年始を除く)
- ・面接相談(要予約)

### ヤングテレホン・いじめ110番

いじめ、非行、問題行動など少年相談

通じるサインは ミ ナ ヨ イ  
**(086)231-3741**  
☑ youngmail@pref.okayama.jp

- ・電話相談 (24時間受付・年中無休)
- ・面接相談(要予約)
- ・メール相談

### 進路相談

不登校生徒や高校中退者等の進路相談

ニコニコシンロ イイヒニイッテ  
**(086)224-1121**

- ・電話相談(受付) 12:00~18:00 火・木・土曜日(年末年始を除く)
- ・面接相談(要予約)

### 24時間子供SOSダイヤル

いじめ、自分や友人の安全などの相談

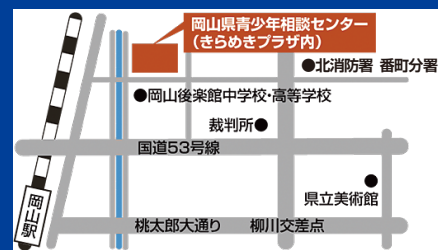
ナヤミイオウ  
**0120-0-78310**  
☑ 電話相談 24時間対応  
・年中無休  
・通話料無料

# ハートフルおかやま110

## 岡山県青少年総合相談センター

岡山県・岡山県教育委員会・岡山県警察

いちいちまる



〒700-0807 岡山市北区南方2-13-1

※公共交通機関をご利用ください