

# 教育相談だより 4月号



下関商業高等学校  
教育相談・人権教育部

新学期がスタートして10日あまりが経ちました。新しい環境にはもう慣れましたか？

もしかしたら、周りにはみんな友だちがいるのに、自分だけが取り残されたような気がしている人もいるかもしれません。でも、不安なのはあなただけではありません。顔を上げて、周りを見てください。一人でぼんやりしている人や、何となく気の合いそうな人もきっといるはずですよ。

緊張で体が硬くなっていると、心も硬くなりがちです。

休み時間はしっかり伸びをしてください。

空を見上げて、深呼吸することも、大きなため息をつくことも大切です。

今できることを、少しずつやってみましょう。



## 【今年度の教育相談担当】

財満千里（国語） 矢野杏実（国語） 金子聖子（保健室） 増田彩（スクールカウンセラー）

※カウンセラーさんの来校日（1学期） 変更になることもあります。

4月17日（月）      4月24日（月）      5月 8日（月）      5月29日（月）  
6月12日（月）      6月26日（月）      7月10日（月）

## メール相談もあります

メールの方が相談しやすいという人はぜひ、活用してください。匿名でも構いません。内容にもよりますが、できるだけ早く返信します（夜間はのぞきません）。

教育相談以外の先生に相談したいときは、「〇〇先生へ相談」と、タイトルに記入してください。

メールアドレス：[soudan@shimosho.ed.jp](mailto:soudan@shimosho.ed.jp)

QRコードはこちらです。→

