



今春は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、「3密」状態を避ける形で、始業式・入学式を実施しましたが、それ以降は5月6日まで（現時点での予定）臨時休業になりました。皆さんは、自宅でどのようにお過ごしでしょうか。今年度も本校では、スクールカウンセラー2名とスクールソーシャルワーカー1名で皆さんの高校生活がより充実したものとなるようにメンタル面でサポートします。

スクールカウンセラーの紹介と年間来校予定

●日向純子先生 ● 年間30回来校

本校勤務3年目です。穏やかにお話を聞いてくださる先生です。

●土屋光子先生 ● 年間28回来校

本校勤務10年目で、仙台向山高校のことを熟知し、じっくりとお話を聞いてくださる先生です。

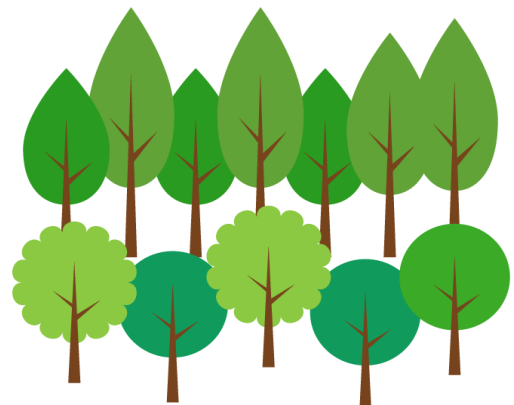
日向SC：おもに木曜日3～6校時，放課後				土屋SC：おもに月曜日3～7校時			
4月	9日(木)	23日(水)		4月	10日(金)	20日(月)	
5月	14日(木)	21日(木)	28日(木)	5月	11日(月)	18日(月)	25日(月)
6月	4日(木)	11日(木)	25日(木)	6月	1日(月)	15日(月)	29日(月)
7月	9日(木)	16日(木)		7月	6日(月)	13日(月)	
8月	6日(木)	27日(木)		8月	6日(木)	24日(月)	
9月	3日(木)	9日(水)	17日(木)	9月	7日(月)	14日(月)	28日(月)
10月	1日(木)	8日(木)	15日(木)	22日(木)	10月	12日(月)	26日(月)
11月	5日(木)	12日(木)		11月	2日(月)	16日(月)	30日(月)
12月	3日(木)	9日(水)	17日(木)	12月	7日(月)	14日(月)	
1月	14日(木)	21日(木)	28日(木)	1月	18日(月)	25日(月)	
2月	4日(木)	17日(水)		2月	1日(月)	8日(月)	17日(水)
3月	18日(木)			3月	22日(月)		

スクールソーシャルワーカーの紹介と年間来校予定

●山口久美子先生 ● 年間22回来校

本校勤務5年目です。相談業務のほか、関係機関等との連携・調整にも携わります。

山口SSW：おもに水曜日3～7校時，放課後	
4月	10日(金) 22日(水)
5月	13日(水) 20日(水)
6月	3日(水) 24日(水)
7月	1日(水) 15日(水)
8月	6日(木) 26日(水)
9月	2日(水) 16日(水)
10月	7日(水) 21日(水)
11月	11日(水)
12月	2日(水) 16日(水)
1月	13日(水) 27日(水)
2月	10日(水) 17日(水)
3月	2日(火)



年度はじめ恒例の...**ストレス解消**について

ストレスとは「心」の欲求不満です。印象的にはよくないこの「ストレス」ですが、自分を高めるための、そして、自分の夢の実現のための**楽しみなエネルギー源**となり、次のステップにつながります。しかし、いつもそうとは限りません。楽しみなエネルギー源としてとらえられないときの解消法は...

①たくましさや忍耐力を持つ

※1日何か1つ努力してみるなど

②栄養と休養をとり、規則正しい生活を送る

※栄養も休養もバランスよく！

③非日常的なことをする、考え方をを変える

※普段しないことをする（お風呂にゆっくり入るなど）

スポーツ、芸術、読書など

これらは努力や工夫が必要ですが、人間性を高めることもできます

④深呼吸で気分をリラックスさせる

※背筋を伸ばして、ゆっくりお腹を膨らませながら息を吸い込む

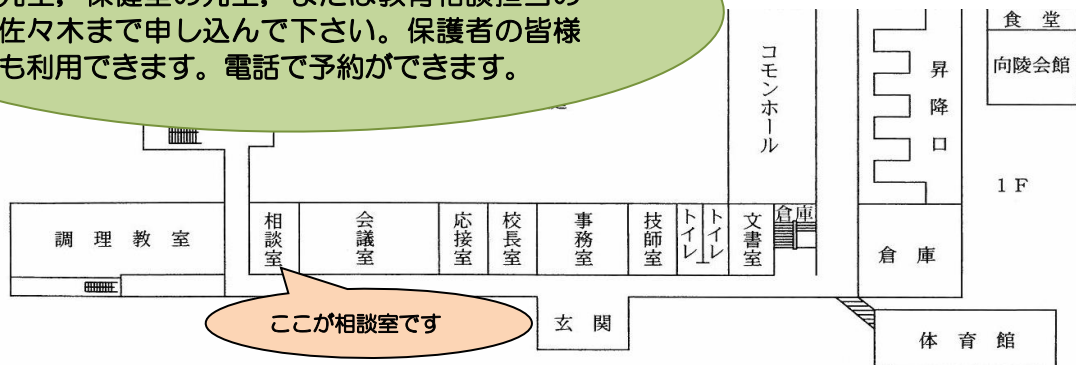
→肩の力を抜いて、ゆっくりと息を吐き出す（3回繰り返す）

吸うときよりも吐くときの息を長くするのがコツ！

⑤友だち、家族、先生、カウンセラーさんと話してみる

ぜひ試してみてください！

カウンセリングを受けてみたい方は、担任の先生、保健室の先生、または教育相談担当の佐々木まで申し込んで下さい。保護者の皆様も利用できます。電話で予約ができます。



今年度は、コロナウイルス感染拡大防止の観点から、電話での相談にも対応します。必ず、前日までに予約してください。

連絡先：仙台向山高等学校
担当：佐々木・上村
TEL 022-262-4130

