教育相談だより

発行　教育相談だより　第１号
発行日　令和８年　４月１３日（月）
発行者　山梨県立中央高等学校
定時制　教育相談部

新年度がスタートしました。春は寒暖差のある季節なので、体調を崩しやすくなります。また高校生活にまだ慣れていない新入生にとっては、不安や緊張が続く時期、在校生もクラス替えや新しい授業など、環境の変化によって気づかないうちにストレスを抱える時期です。

このような時期は、頑張ろうと思っても思うように体が動かなかったり、気持ちの面で疲れを感じたりすることも少なくありません。

誰かに話すだけでちょっと気持ちが軽くなることもありますので、教育相談室に来てみませんか？必ず秘密を守りますので安心して訪ねてください。まずは、教育相談室（きょういくそうだんしつ）ってどんなところか、紹介します。

1　スクールカウンセラーによるカウンセリング

専門家に相談し、アドバイスを受けるのがカウンセリング。
癒（いや）しや成長の機会が得られます。カウンセリングは１回４５分の予定。
希望する人は担任の先生や教育相談係まで。保護者も相談できます。

2　自分の希望で選ぶチューター（個別担任（こべつたんにん））

担任のほかに、自分が希望する先生をチューターとして登録して、相談にのってもらうことができます。
詳しくは『教職員紹介のしおり』を見てくださいね。

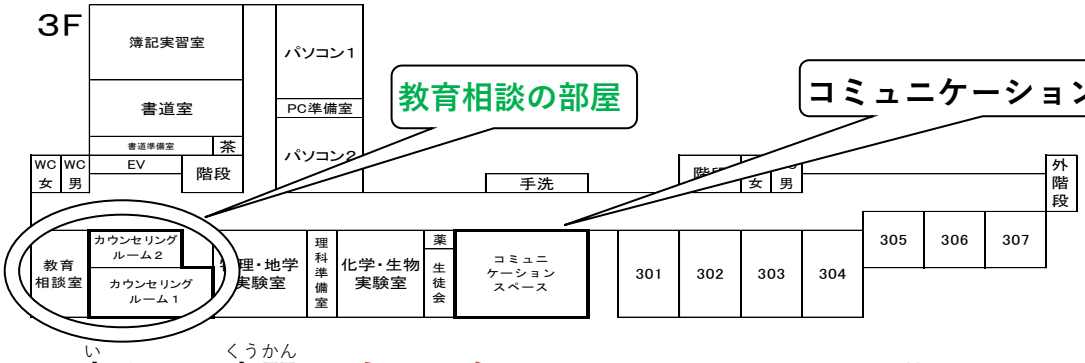
3　人間関係や学習のむずかしさに悩む生徒の支援

教育相談係の先生を中心に、全員の先生が悩みや困りごとに対する支援をします。将来、社会人として生きるにはよい人間関係が大切。そのための練習がソーシャルスキルトレーニング（ＳＳＴ）です。
やってみたい人は、ぜひ相談してくださいね。

4　カウンセリングルームで相談にのります。

教育相談係の先生は、ふだんは教育相談室（きょういくそうだんしつ）にいます。２つのカウンセリングルームで相談相手や話し相手になります。お待ちしています。

保坂（ほさか）先生（保健体育）・江上（えがみ）先生（音楽）・村上（むらかみ）先生（商業）・飯島（いいじま）先生（家庭）・八代（やつしろ）先生（国語）



5　癒（い）やしの空間（くうかん）”コミュニケーションスペース”も３階です。

ここはリラックスして過ごせる場所です。ルールを守って使ってください。
利用時間は　●授業がはじまる１０分前まで　●授業の間の休み時間　●放課後の下校時刻まで
＊定期試験期間、授業時間、所属部の下校時刻を過ぎると使用できません。

6　「困（こま）った」ときに頼れるＳＳＷ（スクールソーシャルワーカー）

山梨県のSSWが経済的なこと・進路・家庭の事情など、幅広く相談に応じています。

7　養護教諭（ようごきょうゆ）が保健室（ほけんしつ）（１階）でも相談にのります。

午前・午後は、山本（やまもと）先生、夜間は、飯島（いいじま）　みゆき　先生が対応してくれます。