

令和7年4月18日

生徒のみなさん
保護者様

伊丹市立伊丹高等学校長

教育相談の利用について

平素は本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本校では生徒及び保護者の皆様を対象に、様々な悩み事について、本校のカウンセラーによる教育相談の機会を設けております。

教育相談は、下記の日程で実施します。ご希望の場合は、担任または保健室までご連絡ください。

記

- 1 カウンセラー 高橋 哲先生
- 2 場 所 本校の相談室（図書室の隣）
- 3 申込方法 担任の先生または保健室までご相談・ご連絡ください。
(TEL : 072-772-2040)
- 4 時 間 (1) 教育相談は1日3枠(1枠は約50分)です。(時間は、13時15分～)
(2) 時間は、決まり次第、個別にお知らせします。
(3) 12時30分～13時10分(昼休み)は、「お昼のよりみち」としてカウンセラーさんと自由に交流できる時間を設けます。生徒のみなさんは、気軽に利用してください。(「お昼のよりみち」は、申込不要。)

5 日 程

1学期	2学期	3学期
4月21日(月)	9月4日(木)	1月8日(木)
5月1日(木)	9月11日(木)	1月15日(木)
5月8日(木)	9月18日(木)	1月22日(木)
5月15日(木)	9月25日(木)	1月29日(木)
5月29日(木)	10月9日(木)	2月5日(木)
6月5日(木)	10月23日(木)	2月12日(木)
6月12日(木)	10月30日(木)	2月26日(木)
6月19日(木)	11月6日(木)	3月5日(木)
6月26日(木)	11月13日(木)	
7月10日(木)	11月20日(木)	
7月17日(木)	11月27日(木)	
	12月4日(木)	
	12月11日(木)	
	12月18日(木)	

※日程に変更があった場合は、その都度、お知らせします。

教育相談を受けてみませんか？



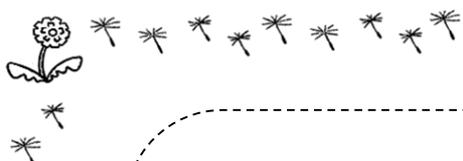
勉強のしかたがわからない…。

友達や家族との関係がうまくいかない…。

将来が不安で仕方がない…。

悩みだらけで、何から手をつけていいのか…。

そんな悩みを抱えている人へ・・・



カウンセラーさんとお話することで、リフレーミングの練習になったり、自己理解が深まりストレスの対処方法がみつかったりすることもあるので、気軽に利用してみてください。

リフレーミングとは、物事を見る枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを言います。例えば、何かに失敗をしたとしても、リフレーミングによって「このやり方だと上手くいかなかったことが分かった。」「いい経験になった。」などととらえ直すことで、また頑張る意欲がわいてきませんか？たとえ事実が変わらなくても別の視点からとらえ直すことで心の安定にもつながってきます。

