



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。新しいクラスで、いろいろな気持ちをめぐらせながら、学校生活を始めたことと思います。環境が大きく変わると、心身共に新しい環境に慣れるために、普段以上に多くのエネルギーが必要です。また、慣れてくると疲れが出やすくなります。体をほぐし、気持ちを緩めましょう。鼻から息を深く吸い込み、ゆっくりと口から細くながる息を吐き出す深呼吸がおすすめです。

今年度も下福島中学校のスクールカウンセリングを担当させていただくことになりました。スクールカウンセラーの坂東（ばんどう）です。火曜日に来校します。利用可能な時間帯は、午前10時から午後4時までになります。カウンセリングの部屋は、3階の被服室と調理室の近くに 있습니다。おしゃべりするのも‘ホット’、絵を描いても‘ホット’、悩みを相談しても‘ホット’、みなさんが‘ホット’リラックスできる場所の一つになれるといいなあと思っています。どうぞお気軽にご利用ください。

カウンセリングの利用方法

お話する内容は自分のこと、家族のこと、友だちのこと、恋愛、勉強、進路、体調のことなど、どんなことでも受け付けています。予約方法は次の3つの方法があります。

- 学校の先生にカウンセリング希望を伝える
- スクールカウンセラーに希望を伝える（火曜のみ）
- 学校に電話予約する ☎ 06-6441-6004

（お話される内容を言う必要はありません）

利用時間帯

- ①午前10時から10時50分
- ②午前11時から11時50分
- ③午後1時から1時50分
- ④午後2時から2時50分
- ⑤午後3時から3時50分

校時により、変更することがあります

大阪市中央こども相談センターからのお知らせ

大阪市では、全ての市立小中学校等にスクールカウンセラーを配置しています。「こころの専門家」であるスクールカウンセラーが不登校やいじめ、友人関係、家庭での困りごと等のご相談をお受けしています。

<こども>不登校、いじめ、学習、家庭での困りごとに関する相談

<保護者>学校教育にかかる相談

【申し込み方法】在籍する学校にお申し込みください。学校により、相談できる曜日は異なります。申し込み時にご確認ください。相談は予約制になります。長期休業中は原則として実施いたしません。

※大阪市中央こども相談センター教育相談グループでは、不登校やいじめ等、こどもの教育に関わる様々な相談を行っています。

教育相談 面談による相談（予約制） 大阪市中央こども相談センター 総合相談窓口 06-4301-3181
月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分（祝日・年末年始は除く）

電話教育相談 電話による相談

こども専用 06-4301-3140 月曜日～金曜日（祝日・年末年始は除く）

保護者専用 06-4301-3141 午前9時～午後7時

24時間子どもSOSダイヤル（全国共通）

0120-0-78310（なやみおう）一部のIP電話からはつながりません。

メール教育相談

「大阪市行政オンラインシステム」によるメール相談を実施しています。

「大阪市こども青少年局」のWebページから「メール教育相談」のアイコンをクリックしてください。