

コレスポンド通信 令和2年度6月号

栃木県教育委員会
認可通信教育

コロナ禍に振り回された5月も終わりを告げ、いよいよ6月から学校への登校が再開されます。しかし、感染防止対策のための注意もありますよ。

学校への登校ができるようになります。

緊急事態宣言の解除を受けて、学悠館高校でも登校を再開します。通信制では

6月7日（日）から時間割通りスクーリングを行います。

配付されている時間割を見て、間違えないように受講の準備をしましょう。

なお、下記の注意事項をよく読んでおきましょう。

注意1) 登校前に健康をチェック！校舎入校前には健康観察！

①校舎入り口で健康観察を行うので、必ず先生にチェックしてもらうこと。

注) 毎朝体温を測りましょう。

体調が悪い生徒（体温37.7℃以上）は帰宅させます。

身分証も忘れないこと

②校舎に入る際は必ず手の消毒を行い、マスクを着用すること。

③教室は換気のため、窓を開けて授業等を行います。

注) 寒いことが予測されるので、防寒着等を用意すること。

④教室内はできるだけ距離を空けて着席すること。

注) 至近距離での会話は避けましょう。

⑤校内を移動するときは、手洗いをこまめに行うこと。

⑥授業終了後（SHR終了後）は速やかに下校すること。



注意2) 面接指導には出席しましょう。

6月7日（日）以降は面接指導に出席することが原則になります。

前期の時間割は変更となっています。スクールガイドの時間割でなく、別刷りで配付した前期・変更とあるものを使用してください。

面接指導で先生の指導を受けないと報告課題も作成できません。できるだけ登校して面接指導に出席しましょう。

登校して最低出席時間数を満たさないと単位の修得もできなくなります。

注意3) 面接指導に出席できない場合。

持病がある場合など、コロナ感染防止のために登校して面接指導に出席することが難しくなる事態も考えられます。その場合は休校期間と同様に「NHK高校講座」の視聴による「面接指導の出席」を6月中は認めます。

今回も全員に必要な放送視聴票をまとめて郵送しますので、登校が困難な場合に活用してください。

①返却用の封筒を同封する。自分の住所・氏名を記入し切手を貼ること。

②視聴用紙は1通の封筒に、面接指導1回分のみ（1枚か2枚？）を入れます。

注意4) 登校するときは感染防止を徹底しましょう。

感染防止のため公共交通機関で登校するときは、他人と接触しない、多くの人が触れる場所を避けるなどの対策をしてください。自家用車による送迎の場合は交通事故等に注意するよう運転者に伝えましょう。p2も参照

通学における注意



本校通信制では、通学は徒歩または公共交通機関を利用することを原則としています。自動車による通学は、特別な条件を満たした場合のみ許可をして許可証を出していますので、無許可での自動車通学はしないでください。

無許可自動車通学をした場合は、特別指導の対象となることを覚えておきましょう。

また、保護者等に、自動車で送迎してもらう場合、学校敷地の北側（正門側）道路は交通量も多いため危険ですので、乗り降りしないでください。自動車の通行の妨げにもなる可能性が高いため、乗り降りは、学校敷地の南側（線路側）道路で行ってください。

一斉メール登録のお願い



以前から連絡していますが、緊急の連絡については、ホームページに掲載し、同時に連絡プリントを送付しています。しかし、よりスピーディーにスムーズに連絡が行うためにメール配信を利用したいと思います。

通常の連絡等はホームページの通信制のお知らせ欄か、ホームページのカレンダーの通信制活動連絡のところに入れますが、コロナ対応のように早急な通知の場合は、メールで配信された方が確実に伝わるはずですよ。

まだ登録していない人は、すぐに登録をお願いします。

登録方法はコレスポンド通信5月号か、前回の臨時的の通知を見てください。

メールについては、登録することで、利用に同意したこととします。

課題提出時の注意事項

放送視聴票の提出などで封筒を使う機会も多くなっていますが、提出用封筒や返信用封筒は正しく使えていますか。

①封筒には報告課題を1通のみに使用し、必ず返信用封筒を同封する。

（1つの封筒に複数の報告課題を入れてはいけません。）

②返信用封筒には自分の住所・氏名を記入し、15円切手を貼る。

（返信用封筒がないと報告課題を返信できません。）

以上の事項が守れていないケースがたくさんあります。提出の際に注意してください。

放送視聴用紙を提出するときも同様です。1回の面接指導に必要な用紙の枚数以上は同封せず、返信用封筒も必ず入れましょう。

以上を学校ホームページ（ログイン後画面）でも紹介していますので確認しましょう。



学校からの連絡を確認しよう。

面接指導日の時間割をホームページに掲載していますが、面接指導日の連絡も載せることになりましたので、登校する前に確認をしてください。

パソコンの画面で説明します。

「学悠館高校」のホームページの「カレンダー」を選びます。トップ画面の下にあります。



時間割の確認はここを見てください。次のように表示されます。

5月15日(日)				5月16日(月)				5月17日(火)				5月18日(水)				5月19日(木)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
LHR				LHR				LHR				LHR				LHR			



連絡事項がある場合は説明文が表示されます。



スマホでもやり方は同じです。学校ホームページのカレンダーを選択し、確認したい日を選びます。



学校のホームページはよく見てくれていたようですが、連絡は新規の情報だけではありません。カレンダーの中なら連絡事項が残るので、後で確認する事もできます。

見てなかった、なんてことのないようにしましょう。

今後の行事予定

LHR 6月7日(日)・9日(火)

場所は各ホームルーム教室です。

進路に関わる指導が中心となりますので、出席するようにしましょう。

- 1年次は自分を振り返りながらみらいを考えてゆくプロファイリングを行います。
- 2・3年次は将来働くことにはどのような意味があるのかを考えます。
- 4年次は自分にどのような職業が向いているのかを考える時間となります。

進路説明会 6月21日(日)、3・4限目

自分の進路を考えるための説明会です。

始めにフューチャーライブ(演劇)を見て、進路を考えるための大切な情報をインプットします。その後、進学希望者は大学や専門学校の担当者に直接話を聞きます。就職希望者は就職のための心構えを学びます。



校長講話 6月23日(火)、3限目

校長先生からお話しを聞きます。

普段、あまり顔を見ることもなく、話を聞くチャンスも少ないのですが、火曜日は直接話を聞く事ができます。日曜生もぜひ登校して校長先生の話を聞いてみましょう。



生徒会役員選挙 7月5日(日)・7日(火)

次を担う生徒会の役員(会長と副会長)を選出します。

投票は日曜生も火曜生も行います。

5ページに「告示」がありますので、内容に従って希望者は立候補してください。生徒会役員をしておくこと、進路に有利(?)かも?

生活体験発表会 7月12日(日)・14日(火)

自分が体験してきたことを発表します。火曜日はビデオで視聴します。

通信制で学ぶ皆さんは、様々な体験をしてきています。人の前に出て発表するのは恥ずかしいものですが、自分が乗り越えてきた体験が中間の励みにもなるかもしれません。

6ページに要項がありますので、ぜひ発表してみましょう。



定通総体 日曜レクリエーション 火曜遠足

この3つの行事は中止となります。

新型コロナウイルス感染の心配があるため、生徒の安全を守るために今回は中止とします。楽しい行事が中止になるのは残念ですが、後期も出藍祭などの行事がたくさん実施されますので、前期は我慢しましょう。

進路に関するの行事のお知らせ

新年度が始まって2ヶ月…学習は順調に進んでいますか？

6月は梅雨でジメジメして、あまり良いイメージがないかもしれません。しかし、部屋にこもって集中して勉強できる季節、とも言えますね。暑さが本格的になる前に、自主的に学習を進めておきましょう。

また、かびの繁殖や食中毒にも注意しましょう！



進路説明会

6月21日(日) 3・4限



進学説明



フューチャーライブ



初めに全体指導として進路の考え方や心構えについて、説明を交えながら体育館で40分程度の進路に関する演劇を行います。その後、大学・短大・専門学校(各種学校)、就職毎に進路を考える教室へ移動し、それぞれの学校・就職担当者から具体的な心構えや対策の話聞く機会があります。今後の進路を考える上で非常に参考になります。

詳しくは、当日お知らせ(コロナ等に変更ない限り)しますので、進学・就職希望生徒は是非参加してください。



告 示

令和2年度 通信制生徒会役員選挙について

1. 選出される役員

- ① 会 長 (1名)
- ② 副会長 (2名)

2. 任 期

令和2年8月 1日(土)～令和3年7月31日(土)

3. 立候補届出期間

令和2年6月14日(日)～令和2年6月23日(火)

4. 立会演説会及び投票日時・場所

令和2年7月 5日(日)4時間目、会議室

令和2年7月 7日(火)3時間目、会議室

5. 注意事項

立候補者は1～3年次の生徒に限ります。

※立候補届の提出は選挙管理委員会(担当:藤倉)までお願いします。

令和元年度 第16回校内生活体験発表会(通信制)実施要項

1. 趣旨

- (1) 自分の考えをまとめ、発表することを通して、自己形成の一助とする。
- (2) 大勢を前に自分の体験を発表し、その難しさや満足感を味わう。

2. 日時・会場

7月12日(日)第3・4時限(10:55～12:35)、会議室

3. 応募

6月28日(日)までに、HR担任へ発表希望を伝えてください。

なお、演題については7月5日(日)までに決定し、HR担任に連絡してください。

4. 発表の時間・内容

(1) 発表時間は7分以内です。(400字詰め原稿用紙5～7枚程度)

時間は最初の礼から終了の礼まで計測。

(2) 内容については次のことに注意してください。

- ① 観念論、感情論ではなく、学校生活中心の具体的な生活の体験であること。
- ② 通信制生徒としてふさわしいものであること。
- ③ 将来の希望も含め、明るく建設的な内容であること。

5. 単位時間

特別活動時間1単位時間(発表者は3単位時間)

※ 次ページは通信制課程における、かつての発表内容です。参考程度に確認ください。

「笑っていたら」

江連香奈恵

「高校こそは行き直すんだ。」
 決意を胸に、私は、学悠館高校
 定時制で学校生活をスタートさせ
 ました。遅れた勉強も頑張ったせ
 行事にも出席する。苦手だけれどク
 ラスメートとも仲良くなる。そ
 んな思いも長続きせず、一ヶ月で
 通えなくなってしまう。私
 の苦手なことが過ぎて、様々な
 ことを一気に乗り越えるのは無理
 でした。どうして、こうなっ
 ったんだろ。う。

在を覚えてくれたのも、まちかど
 の先生でした。
 高校では、結局こそ頑張ろうと
 思っていた。結局は学校に通えな
 くなって挫折し、落ち込みました
 。そんな時に、スクールカウンセ
 ラーの先生と出会い、人と話すこ
 とが苦手な私も、自分の思いを少
 しずつ話すことができるようにな
 りました。
 ある時、学校に戻る話になり、
 スクールカウンセラーの先生から
 「学悠館には通信制もあるよ。」
 と教えられました。
 私は同じ学悠館でも、通信制の
 存在を知りませんでした。調べて
 みると、週一日学校に通い、自宅
 学習が基本の学習スタイルで、
 通信制の方が自分に合っているか
 も知れないと思いました。
 「何年かかってもいい。今度こ
 そ、自分のペースで高校を卒業す
 る。」
 そう、新しい目標を立てました
 。
 通信制に移ってから、最初は
 面接指導に出席するのが精一杯で
 せん。次の日は疲れてしまっただけ
 たくありません。学校行事なんか出
 持たない。そんな消極的な気
 持ちでもあり、担任の先生の
 すすめても、体育祭に参加して
 ませんでした。
 私は卓球を選びましたが、始め
 にボールを打つ練習をしますが、始め
 にお願ひしてもうたうけなない
 かにお願いしてもうたうけなない
 。私はそういうことが苦手なのだ
 見

かけた子とペアを組むことができ
 ました。それがきっかけとなり、
 今では、学校で一緒に食事を食
 友達です。苦しかった学校生活
 に、楽しい時間ができました。
 をしてみたいかと声がかかりまし
 たら、まだ人間関係への苦手意識も
 ありましたが、「一人と関わること
 とを避けた自分」が嫌いだっ
 と「を思い出し、「自分を責める
 出そう」と考え、引き受けました
 。
 役員となった初めての仕事を、
 文化祭の模擬店の計画を立てるこ
 とでした。人の輪の中にいる自分
 が不思議で、意見もあまり言えま
 せん。張りましたが、他の役員の人達に
 引かれて頑張りました。
 に向けて頑張りました。
 「高校生活でやり残したことが無
 いように、思い悩まないで、やり
 たいことは全てしたい。自分の世
 界を広げたい。
 そんな意欲が湧いてきました。
 修学旅行に一人で参加してみ
 と、友達もでき、時間があつとい
 う間に過ぎていきました。
 生徒会では、前年を経験してい
 る私の責任も強くなりました。様
 々な行事にも積極的に参加し、文化
 祭の準備でも自分の意見を言える
 ようになりました。仲間も私の意
 見を取り入れてくれて、文化祭の
 日には模擬店部門で二位を取
 ることができ、仲間と達成感を感じ
 ることができました。

さらに、定時制の軽音楽部にも
 飛び込みました。ボーカルとギタ
 ーを一人です。まちかどの学校
 が、思いがけない形で世界を広げ
 かけてくれました。最初は歌声の小さ
 ちに緊張が解け、大きな声で発表
 することができました。
 私は、高校生活で苦手なこと
 も挑戦し、自分を変えてきました
 。孤独で誰を頼ることもできな
 かった私もういっせん。気の合う
 人と過ごす楽しさを知り、笑うこ
 とも増えました。
 私の人生はまだ続きます。
 私はこれまで家族や友人を始めと
 した沢山の人の支えられてきまし
 た。だから、今度は私が。悩み困
 っている人の力になりたい。それ
 が、これまで私を支えてくれた人
 達への恩返しになると考え、心理
 学を学べる大学に進みたいと思っ
 ています。
 昔の私へ。
 孤独で強がり、誰も頼れな
 ったね。もう苦しんでいるのは終
 わったよ。あなただけ、沢山のこ
 を乗り越えてきた。自信の無い私
 「自信の無い私」なんて言わない
 で。大丈夫、これから、一歩一
 歩、前に進んでいこう。
 焦らなくていい。肩の力を抜いて、
 ゆっくり周りを見渡してごらん。
 今ここに、ちよっと遅しくなっ
 た私が待っているよ。

令和2年度 修学旅行

生徒の皆さんへ 再連絡です。

実施する予定です。

1、目的

- ① 歴史的・文化的遺産に接して見聞を広め、教科・科目の学習成果の拡充に資する。
- ② 規則正しい集団行動を通じ、互いに敬愛を深め、公衆道徳を遵守する態度を養う。

2、参加対象者

通信制課程在籍生徒のうち、**2・3・4年次生**の参加希望者

3、期日・旅行先・箱根と湘南！

令和2年10月7日(水)・8日(木)・9日(金)の2泊3日

- 1日目 鎌倉（鶴岡八幡宮・江ノ島水族館 等）
- 2日目 箱根（箱根関所・小田原城・中華街 等）
- 3日目 横浜（赤レンガ倉庫・みなと博物館 等）



4、取扱業者 日本旅行

5、旅費 生徒負担分 約55,000円（小山駅発着）

6、申し込み・費用の納入について

始業式から令和2年度の前期本試験終了まで「参加申込」を受け付けます。

申し込みの方法

- * 申込金1万円を納入し、残りの費用を分割 or 一括納入します。
- 申込書に必要事項を記入しお金を添えて、担任まで申込をしてください。

③ 申込み後に参加を取りやめる場合

- * キャンセルをした期日により、キャンセル料がかかる場合があります。



学習について①



昨年度3月からの長い期間の休校も、トンネルの出口が見えてきたところです。たくさんの連絡プリントやレポート、放送視聴用紙が届き、驚きと不安のなかでスタートした人も多かったと思います。6月7日(日)からは、時間割どおり面接指導が始まります。また、オリエンテーションや個人懇談も実施予定です。通信制には独特のシステムがありますので、特に新入生は、オリエンテーションや個人懇談の機会に、わからないこと、不安なことを確認しておきましょう。また、通信制の先生が勤務している時間は、学校に電話をかけて確認することもできます。不明なこと、不安なことをそのままにせず、気軽に問い合わせてください。



「報告課題(レポート)」 「放送視聴用紙」の提出について

◇「報告課題(レポート)」の作成は教科書や学習書、NHK高校講座を活用して進めましょう。提出期限は、それぞれの報告課題の表紙に書いてあります。期限を守って提出しましょう。封筒の使い方はスクールガイド11ページにあります。また、本校ホームページにも動画をアップしました(通信制学習ルーム→オリエンテーション)。それらを確認し、封筒を正しく使って提出してください。一つの封筒には1回分の「報告課題(レポート)」を入れてください。

◇「放送視聴用紙」は、休校中の出席のかわりとなるものです。指定されている放送をしっかり視聴し、メモを取りながら根気よく取り組みましょう。「放送視聴用紙」も、ふうとうを正しく使って提出してください。一つの封筒には1回分の「放送視聴用紙」を入れてください。

放送視聴用紙提出期限 5月3日(日)・5日(火)分…5月19日(火)※受け付け終了
(5月分) 10日(日)・12日(火)分…5月26日(火)※受け付け終了
17日(日)・19日(火)分…6月2日(火)
24日(日)・26日(火)分…6月9日(火)
31日(日)・6月2日(火)分…6月16日(火)

おうちでの学習、進んでいますか(o)？

放送視聴用紙の指示にしたがって、NHK高校講座を視聴している皆さん、その活動はいつか皆さんの大きな財産になると思います。はじめはしかたなく取り組んでいた人も多いと思いますが、じっくり視聴していると新たな発見があったり、興味がわく事柄が出てきたりといつの間にか充実した時間になっていることはありませんか。

提出してもらった用紙の中に、「放送中の言葉が気になって調べてみました。」との感想がありました。こうしてどんどん財産が増えていくのだと思います(o^o) 忘れたころにもう一度放送を視聴して、ぜひ学習内容の定着をはかってください。「いつでも、どこでも、何度でも」どんどん視聴しましょう！

学習について②

「学びの時間」について

1 目的

国語、数学、英語のそれぞれ、又はいずれかの基礎を学ぶ、学習の習慣を身につける。

2 実施予定と時間割、その他

① 曜日 木曜日を実施日にする。

② 年間 20 回の実施とする。*実施予定日は以下の通り(網掛けの日は中止となりました)

5/ 7	5/21	6/ 4	6/11	6/25	7/ 2	7/16	8/20	9/10	10/ 1
10/22	10/29	11/5	11/26	12/ 3	12/17	1/ 7	1/14	2/12	2/25

③ 時間割

10:30 出席確認
10:30～11:05 学習①
11:05～11:15 休憩
11:15～11:50 学習②
11:50～12:00 休憩
12:00～12:35 学習③

④ 教材

マナトレ基礎編(国数英)Benesse ラーンズ
代金(3 教科…¥2,040、2 教科…¥1,690、1 教科…¥910)
*各教科とも確認テストを含む

⑤ 評価

確認テスト受験後に認定証が Benesse から発行される。

3 実施場所

206教室

4 申し込み方法

別紙、申込用紙に必要事項を記入し、5月31日(日)・6月2日(火)・6月7日(日)・6月9日(火)に代金を添えて担任に申し込んでください。6月11日(木)まで受け付けます。

5 その他

・継続して学習する習慣を身につけるため、毎回出席することが望ましい。やむを得ず欠席するときは、連絡をしてください。
・学習状況、出席状況が良好であれば、単位を認定することがあります。

進路について

進路講座 …資料はすでに配布済み(再募集です)

① 対象 通信制生徒全員(希望者)

※ある程度の基礎学力を持ち、1年を通し継続して指導を受けられる生徒。

② 内容

- ・国語・地歴公民・数学・理科・英語の8講座、他に面接や小論文対策
- ・生徒は自宅で自学自習をし、進路講座当日に担当教員の指導を受ける。
- ・受講講座は自由に選択する。ただし、テキスト代は生徒負担。
- ・6月11日から翌年2月末までの各月1～3回の木曜日、9時～15時。
- ・年に数回、進研模試等の解説をする。

③ 注意

・「進路講座」は面接指導の補習やレポートの支援ではなく、**実力養成が主目的**です。

「進路講座」は、必要に応じて、随時募集しています。
進学等の決心がついたところから申し込んで参加しましょう！

オープンキャンパスへの参加

☆コロナが終息してから参加しましょう！

☆各学校のホームページなどで様子など動画配信しています。
情報を収集しましょう。

進学を考える場合、志望する学校の様子を知ることのできる「オープンキャンパス」や「学校説明会」等への参加は必須となります。希望する学校等が幾つかあってひとつに絞れず悩んでいる場合も、学校の雰囲気や直接触れることで、希望校を決めることができるかもしれません。来年度の今を楽にするために2・3年次生も参加しておきましょう。

⇒専門学校の場合、複数回のオープンキャンパスへの参加が義務づけられている場合もあります。複数回の参加で入試の面接が免除されたり、説明会の時に入試対策の試験問題や面接練習をしてくれる学校もあります。

⇒大学の場合、AOや推薦を希望する生徒が参加した場合に、志望理由書の書き方や試験対策講座を開いてくれる学校もあります。入学後の授業料や奨学金の説明をしてくれる場合もあります。

オープンキャンパスに参加しなくても、学校の資料(学校案内や募集要項)を取り寄せておきましょう。募集要項がないと出願できません。

就職対策として

就職を考える場合、早い時期に準備しておくことが大切です。

- ①「小論文」等の作文が書けるように準備(採用試験において、必須のところが多い)
- ②「面接」で質問される内容の予測と練習(時事問題などニュースなどに目を向ける)
- ③「普通免許の取得」が必要な場合も多い

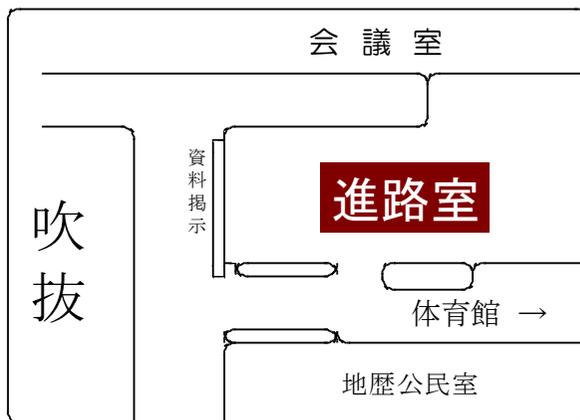
年齢に達したら、取得しておくことを勧めます。入社後でも可能なのですが、時間がある通信制ですので、在学中に取得しておくこと入社後の負担が軽減されます。

小論文や面接の指導は進路講座内で行っています。対策は早ければ早いほど合格につながります。就職希望者も進路講座に参加しましょう。

進路室を利用しよう

自分の進路については悩むことも多いのではないのでしょうか。
資料が少ない！ 調べ方がわからない！ 誰に相談できるか分からない！
なんて声が聞こえてきそうです。
そんな人達に「進路室」の利用をおすすめします。

2
F



「進路室」は2Fです。体育館に入る前の通路の左の大きな部屋です。進路室周辺の壁には進路に関するポスターや資料が掲示されていますので、時間があるときには足を運んでみるのもいいですよ。

進路室利用の時のルール

- ① 担任、もしくは進路の先生に進路室の鍵を開けてもらう。
- ② 内部の資料は持ち出し厳禁。進路室内で見て、記録を取るようにしましょう。
- ③ 進路の相談がある場合も利用できます。相談用のソファもあります。
- ④ 飲食は厳禁です。

進路室内資料等について

- ① 大学、短期大学、専門学校の学校案内や募集要項が置いてあります。
- ② 受験のための問題集や過去問、模試の過去問なども置いてあります。
- ③ 就職に関わる心構えを説いた解説本なども置いてあります。
- ④ 面接の練習に使用できる小部屋も用意されています。
- ⑤ パソコンも置いてあります。インターネットでの検索もすることができます。

進路について考えなくてはならないこと

大学・短大・専門学校に進学するために

- ① なぜ大学に進みたいのか考える
なぜ○○大学○○学部○○学科？
- ② 学費・生活費の保護者の了解を得る
自宅通学？下宿で一人暮らし？
- ③ 必要な学力はどのくらいか知る
学力向上への努力を惜しまない
- ④ 入試に関わる日程を調べる
センター試験日？入試受験日？
- ⑤ 入試の方法を調べる
学力試験？公募推薦？学校推薦？

就職するために

- ① どのような職業に就きたいか考える
インターネットで調査？企業見学？
- ② 企業の場合を調べる
自宅から通勤できる？下宿？
- ③ 社会人として必要なことを覚える
規則正しい生活、挨拶や礼儀など
- ④ 職場を見学に行く
試験の前には必ず訪問します
- ⑤ 就職のためのスケジュールを調べる
7月1日より高卒求人開始など

相談室だより



みなさんの「心」は元気ですか？

栃木県立学悠館高等学校
相談部

長引く休校中、みなさんがどのように過ごしているか、不安な気持ちでいないか・・・とても心配しています。外出自粛中に心身の健康を維持することは、簡単なことではないと思います。何よりも心身の健康を第一に考え、まずは「毎日の生活」を大切にしてください。「毎日同じ時刻に起きる」「三度の食事をとる」この2つができていれば立派です。身体と心はつながっていますから、生活リズムを整えて体調管理に努めていけば、心も元気でいられると思います。・・・でも、そうは言っても、コロナ禍の影響を受ければ、誰でも鬱々としてしまいますよね。そこで、相談室だより臨時号では、みなさんの心を元気にする秘策をお届けします。



日光を浴びて 運動をしよう！

「日光」と「運動」はセロトニンの分泌を増やしてくれます。セロトニンが不足すると、自律神経が乱れ、夜眠れなくなったり、免疫が低下したりします。日中のリズム運動（ジョギング、ウォーキング、縄跳びなど）はとても効果的！ 天気が悪くても、カーテンを開けて外の光を取り入れて、家の中で運動（ストレッチ、ラジオ体操、バランスボールなど何でも）できればOK！セロトニンが分泌されると、気持ちがスーッと晴れていきます。夜もぐっすり眠れるようになりますよ。

リフレッシュアイテムを増やそう！

自分がリフレッシュできるものをたくさん持っている、ストレス解消が上手になります。この際だから、リフレッシュアイテムを増やしてみましょう。
音楽、映画、料理、読書、手芸、ゲーム、イラスト、ベランダ菜園、断捨離・・・
「これならできかな」と思ったことに、ぜひ挑戦してください。得意分野をさらに追及しても良いです。一つでも新しいことができたなら、「リフレッシュアイテムを増やせた！」「一歩前進した！」と自分自身を褒めてあげてくださいね。



いつでも相談してください

？ 心配なこと、不安なことがあったら、「これくらいのことで・・・」なんて思わず、いつでも学校に連絡してください。遠慮なく、担任の先生、または年次の先生や相談部の先生に、電話で相談してください。
？ スクールカウンセラーが週2回（火曜日と金曜日）来校しています。休校中は、電話相談になります。スクールカウンセラーへの相談は、事前予約が必要です。担任の先生または保健室の先生に連絡して予約を取ってください。【?? 0282-20-7073（学校）】
？ 栃木県教育委員会では、SNS相談（日曜日）実施中です。LINEを使って、匿名で相談できます。カード「SNS相談@とちぎ2020」を同封しますので、カードのQRコードを読み込んで「友だち登録」をして、相談してください。また、電話での相談も受け付けています。詳しくはカードを参照してください。【?? 028-665-9999（24時間365日受付）】





相談室だより

栃木県立学悠館高等学校
相談部

こんにちは！いよいよ新年度が始まりましたが、コロナの影響が予想以上に大きく、皆さんの中には色々な思いを感じている人も多いのではないのでしょうか。不安な気持ちを誰かに話したい。そのような時は、ぜひ相談してみたいかがですか。スクールカウンセラーをはじめ、相談部職員がみなさんの相談を待っています。

相談室について

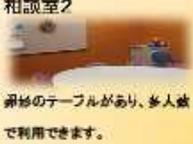
相談室1

スクールカウンセラー
や相談部の先生が常駐する部屋です。一番奥の部屋です。



相談室2

机のテーブルがあり、多人談で利用できます。



相談室3

ソファがあるゆったりした部屋です。



相談室担当の先生方

スクールカウンセラー



山岡 祥子 カウンセラー 長岡 和恵 カウンセラー



(定・理科) 大島重美子先生 (定・英語) 平澤有美先生 (定・英語) 大山由希先生 (定・地公) 小倉謙良先生 (定・地公) 新井謙昭先生



(定・地公) 石田年光先生 (定・体育) 宇佐美正先生 (定・保健) 中澤有美先生 (定・保健) 藤田真子先生 (定・保健) 平澤有美先生



(定・理科) 高橋謙三先生 (定・理科) 藤田 亮先生 (定・看護) 佐藤有花先生 (定・看護) 関美花先生



(定・理科) 松本一朗先生 (定・保健) 藤部裕子先生 (定・地公) 木村由香先生 (定・看護) 吉田一恵先生 (定・看護) 小倉謙良先生

☆当番表☆相談室1に担当の先生がいます(〃)

令和2年度 相談室当番表					
	月	火	水	木	金
1					
2		山岡SC			
3	高橋		大島重	藤田	長岡SC
4	服部		木村由	佐藤	
5	石田		松本一	小平	
6	石田		宇佐美	中澤有	
7	鈴木		高橋	鈴木	
8	中澤有		小原澤	中澤有	
9	大山		小平	大山	
10	藤田		関	藤田	
11					
12					

6月1日(月)～7月17日(金)【試験期間中を除く】

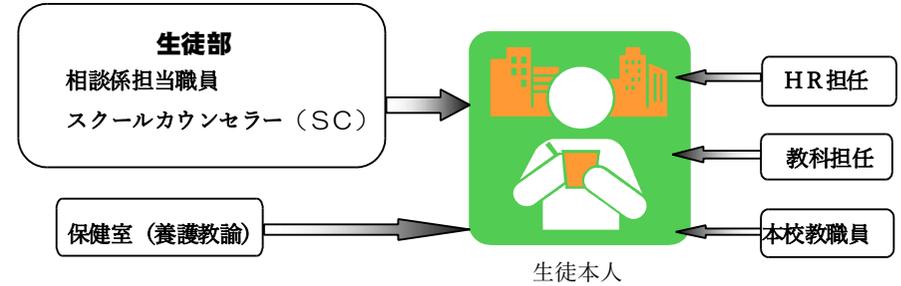
相談部職員が当番表により常時在室しております。それ以降、相談の際は下記窓口の先生に声をかけてください。
教員室・・・中澤(有)先生、小平先生
保健室・・・吉田一先生、小花先生



相談室から保護者のみなさまへ

本校では、生徒の皆さんが安心して充実した学校生活を送ることができるように、教職員全員で援助・支援する体制を整えています。今回の相談室だよりでは、保護者のみなさまに相談室の紹介とスクールカウンセラー（SC）の紹介をお届けします。相談室を気軽にご利用ください。

☆相談体制☆



☆相談室☆

○相談部職員はいつでも相談をお受けします。

相談係へのご相談は、相談係担当（木村(由)、服部)までご連絡ください。

○スクールカウンセラーは、山岡祥子先生が火曜日に相談をお受けします。

※本年度の日程については、その都度ご確認ください。

長岡和恵先生は金曜日に相談をお受けします。

※本年度の日程については、その都度ご確認ください。

スクールカウンセラーに相談を希望する場合は事前に予約をしてください。

予約の方法は以下の通りです。

- 1 お子さんの担任に「SC相談を希望する」とご連絡ください。のちほど担任または相談係担当者から、予約可能な時間を連絡します。
- 2 「SC相談を希望する」と直接お電話下さい。窓口は保健室になっています。

学悠館高校 電話番号0282-20-7073です。

他にも本校では次のような取り組みを行っています。

面談期間・・・年2回担任との面談期間を設けています。前期と後期の始まりに行っています。

生徒のみ、保護者のみ、生徒・保護者のどれでも可能です。