

生徒指導部だより

No.4

北海道岩見沢東高等学校定時制
生徒指導部

令和 8年(2026年)

5月20日(水)発行

ゴールデンウィークが終わりました。あなたの心の天気は？

4月当初からの慌ただしい毎日を経てのゴールデンウィークが終了しました。皆さんの今の心の天気はどんな天気ですか？

連休で心身ともにリフレッシュされてやる気に満ちあふれた「晴れ」ですか？

多少なりとも張り詰めていた気持ちが緩み、うまくリフレッシュできずにやる気が出ない「曇り」ですか？

それとも学校に行きたくない気持ちの強い「雨」ですか？



張り詰めていた気持ちが、長い休みの中でふっと切れ、また連休中に色々なことを考えて心が疲れてしまっている人もいるかもしれません。

そんなときは、先日のほけんだよりにも書かれていたように、周りの大人や保健室に相談をしに行きましょう。

「身近な人や学校の先生には相談しづらい・・・」という人に向けて、裏面に北海道教育委員会の「令和8年度ほっかいどうこどもLINE相談」のチラシを載せておきます。

または、前回の生徒指導部だよりに載せた各種相談窓口を活用しましょう。



SC（スクールカウンセラー）講演より

4月20日(月)岩見沢東高校のスクールカウンセラーである

中野ひろみ先生が「コミュニケーションの達人になろう」というタイトルで、対面コミュニケーションの話や、おこりがちなトラブルなどの内容で講演してくださいました。

お話の内容も非常にわかりやすく、話を聞いている生徒の真剣な表情が印象的でした。

中野先生には、今年度も月に1回程度カウンセリングの機会を持っていただきます。

講演の中でもお話しされていましたが、「人に相談する選択肢を持つこと」が大事です。

カウンセリングは生徒優先ではありますが、空きがあれば保護者の方でも可能な場合もあります。希望される方は生徒を通じて担任まで申し出ていただくようよろしくお願いいたします。

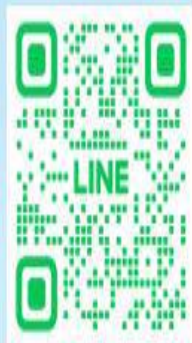


令和8年度
ほっかいどうこどもライン相談
北海道教育委員会

○LINEを活用した
教育相談です。

○あなたの心が楽になるよう
抱えている思いや悩みを
専門相談員に相談してみませんか。

生徒
の皆さん!



アカウント名

「令和8年度ほっかいどうこどもライン相談」

- 二次元コードから友だち登録をします。
- 名前や学校名の登録は必要ありません。
- 相談内容の秘密は守ります。

相談時間スケジュール

2026年
・5月1日～5月12日

・8月6日～9月16日

2027年
・1月7日～2月1日
(毎日)

2026年 2027年
・5月18日…3月29日
(月曜のみ)

12
相談時間

17:00

22:00

どんな相談でも聴かせてね。

自分のことで
困っている。
悩んでいる…

誰かに聞いて
ほしい…

友だちのことで
悩んでいる…

進路や将来の
ことで悩んで
いる…

電話やメールの相談はこちらです。

○電話相談 (24時間対応・無料)

0120-3882-56

(子ども相談支援センター)

○メール相談

sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

北海道教育委員会

