

急に寒くなってきました。受験や就職活動も本格化し、部活でも代替わりがあるなど、何かと変化の多い時期です。変化があると、心と体のバランスも崩れやすくなります。なんだか調子が狂うなあとと思ったら、一人で抱え込まずに、気軽に相談して下さい。

スクールカウンセリングでできること

① ゆっくり話をする

50分間、自分の思いを人に聴いてもらうという体験は、日常生活ではなかなかできないものです。話しているうちに気づくことやスッキリすることもあります。もちろん、秘密厳守の原則がありますので、頭に浮かぶことを気兼ねなく話すことができます。

② 気分転換・リラックスをする

相談室には、折り紙や粘土、画用紙などを置いています。気持ちがモヤモヤするときに静かに指先を動かす作業をしたり、言葉にならないことを描いて表したりすると、気分が変わるかもしれません。

③ 自分について考える

進路を決め、社会に出ていく前に、「私はこういうものが好き／嫌い」「ストレスのサインはこんな風に出る」「考え方にこんなクセがある」など、自分の性格や特徴をつかんでおくことは必ず役に立ちます。日々の出来事を人生に活かすためにも、カウンセリングをぜひ利用してみてください。

時間：毎週木曜日 3限～8限（放課後）（行事などでお休みの日があります）

※予約は保健室でいつでも取ることができます。

保護者のみなさまへ

スクールカウンセリングでは、保護者の方のご相談も可能です。

お子さんに関して心配なこと、家族関係での困り事など、幅広く受け付けております。

お申込み方法

◇担任の先生か保健室の先生に「スクールカウンセリングの予約」とお伝えいただくとスムーズです。（Tel: 0749-22-2323）

◇**木曜日 11時～17時**で、ご都合の良い日時をお知らせください。

◇当日は、**2階の第3会議室**にお越しください。