

スクールカウンセラーだより4月



静岡県立掛川西高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの伏見です。昨年度に引き続きこちらの学校を担当します。どうぞよろしくお願いいたします。



1年生はもちろん、2・3年生も環境も変わり、楽しみと同時に不安や心配なこともあるかもしれません。ワクワクドキドキの心境は、程度はそれぞれ違うものの誰もが持っていることと思いますが、困ったときは誰かに話を聞いてもらうことで、すっきりしたり、落ち着いたり、前向きになったりします。スクールカウンセラーは、どんな小さな悩みでもきちんと聞きますので、気軽に相談に来てください。

「新しい自分と出会う」

4月は出会いの月、スタートの月です。心機一転、新たな自分とも出会いたいと思っている人もいるかもしれませんね。そんな時にオススメなのが、『3行ポジティブ日記』です。短所克服を考えて悩むより、自分の長所に目を向け伸ばすことが大切です。

<方法>

- ① 寝る前 15 分以内くらいに書く。(寝る前は最も記憶に残りやすい)
- ② ネガティブなこと(否定的なことや責めることなど)は書かない。
- ③ 楽しかったこと、うれしかったこと、がんばったこと、出来たことを思い出して書く。

自分も他者も大切にしていけるといいですね！



保護者の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や担当の福田先生を通して予約を入れてください。話すことで、気持ちが整理されたりいろいろな関係性を見直す機会になるかもしれません。一緒に考えていきましょう。

4月・5月の相談日

4月15日(金)14:00～18:00

5月13日(金)14:00～18:00

5月20日(金)14:00～18:00