

ご入学、進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。新型コロナ関連のニュースはすっかり目にするとはなくなり、この春はやっと日常が戻ってきた！って感じがします。振り返れば、外出もままならない日々はストレスいっぱいでした。ショッピングをしたり、友達と遊んだりと出かけることが可能になった今、いろいろな形でストレスを発散できるこの季節を楽しみたいですね。

スマホで出来る事が爆発的に増える中、ますますスマホを見る時間が長くなっていませんか？今の情報社会では気軽に知りたいことにアクセスできる一方で、情報過多になって、かえって疲れてしまうことも少なくありません。このような時には、「この時間帯のニュースを見る」など自分なりのルールづくりをして情報源を決めておくこともストレスコントロールの一つの方法です。

こころと体はつながっています。不安な状態が続くと体も緊張状態になります。ストレスという敵に対処するために体が防御体制に入り、血圧が上がったり、心臓が早くなったり、食べ物を消化する働きも抑えられたりします。ストレスの初期症状として、目が疲れやすい、肩がこりやすいなどがあります。そんな時は、腹式呼吸や簡単なストレッチもおすすめです。固くなった体をほぐすことを意識してみるのも良いでしょう。体調管理に気を付けつつ、この状況を乗り越えたいものです!!



～「相談室」について～

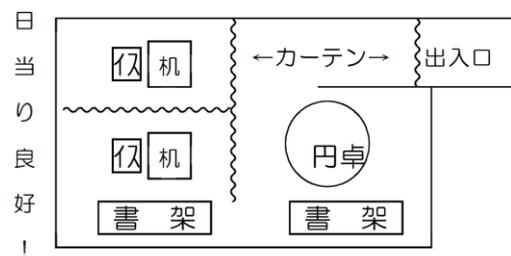
相談室では、どのような相談もお受けしています。ささいなことでも構いません。友達関係のこと、勉強のこと、お家のこと、自分自身のことなど…。すぐに問題解決にはならない時もありますが、話すことで少し楽になったり、問題解決の糸口が見つかったりすることがあります。

秘密は守ります。『一息つきに』カウンセリング室に立ち寄ってみませんか。

相談室の場所



中はこんなです



「相談室」は何か特別な指導のための部屋ではありません。ちょっと迷っている人、勉強や人間関係で困っている人などが、「何か話してみようかなあ」と思ったときのための部屋です。

<校外からの連絡方法>

学校電話番号「055-949-1009」事務室経由で「相談室の先生につないでください」と言ってください。

～ 令和6年度 スクールカウンセラー の来校について ～

本年度も専門のカウンセラーが下記の日時に相談室に在室し、生徒や保護者のみなさんの相談に応じてくださいます。お話をしてみたい人は気軽に相談室をのぞいてみてください。相談は無料です。

1 カウンセラー……三須 友恵 先生（臨床心理士 本校の卒業生です）

NPO 法人 臨床心理オフィス Be サポート 所属

2 利用方法………カウンセラーの先生と確実にお話の時間を持ちたい方は、「予約相談申込票」に必要事項を記入して、担任または相談室担当（久保木・田邊[1年部]・猪俣[2年部]西島・小野田[3年部]）または保健室（工藤[養護教諭]）へ提出してください。申込用紙は相談室前にあります。（電話での申し込みも可能です。）時間を調整後、確定した日時をお伝えします。「予約していないけれど、ちょっとお話したいなあ」という方は、相談室入口の表示（お話中／空き）を確認し、直接来室してください。

3 相談内容………どのようなことでも受け付けます。

例・勉強や成績のこと ・部活動や生徒会活動のこと ・自分の性格のこと
 ・学校やクラスのこと ・自分の適性や能力のこと ・将来の進路のこと
 ・友人や異性のこと ・健康や身体的なこと ・家族や家庭のこと
 ・人生観・価値観 etc.

また、保護者の方の御相談も受けています。

4 カウンセラー来校予定日時・場所

月	日(曜)
4	18(木)
5	16(木)・30(木)
6	6(木)・20(木)
7	4(木)・18(木)
8	29(木)
9	5(木)・19(木)
10	3(木)・17(木)・31(木)
11	7(木)・21(木)
12	5(木)・19(木)
1	16(木)・30(木)
2	6(木)・20(木)

時 間 ① 15:00～16:00
 ② 16:00～17:00
 ③ 17:00～18:00

場 所 本校相談室
 （管理棟2階と理科棟2階の間の
 渡り廊下放送室の奥です）

※カウンセラー来校日は、都合により変更する場合があります。テスト時は少し時間が早まります。

