

ご入学、進級おめでとうございます

日本の春は卒業や就職、転居、進級、進学など、お祝い事がたくさんあります。新しい環境での生活に期待が大きく待ち遠しくてワクワクするという方も多い季節です。気候もよくなり、気持ちも新たに何か始めてみようという気持ちになります。でもその反面、変化に対して漠然とした不安を抱えてしまう方もいます。実際に、春になにかわからない心身の不調を感じるという人は4人に1人という調査もあります。周囲の新生活に向けての動きに、何か取り残されている、せかされていると感じてしまうのかもしれない。

環境の変化はどのような人にとってもストレスになるものです。ストレスと聞くと“嫌なことによって高まるもの”とイメージされるかもしれませんが、実はうれしいことやおめでたいこともストレスになるのです。この時期は自分でも気づかないうちに心身の疲労をためやすくストレスがかかりやすいものなので、自分なりの解消方法をいくつかもっておけると良いですね。好きな香りを嗅ぐ、泣ける映画を見て号泣する、全力で歌う・・・時間とお金がかかりすぎる、人に迷惑が掛からなければ何でもよいと思います。

人に話すこと、相談することもストレスの解消に有効な方法の一つです。自分自身が素直に話ができる相手を思い浮かべることができるなら、その人をこの春、訪ねてみるのはどうでしょうか。

～「相談室」について～

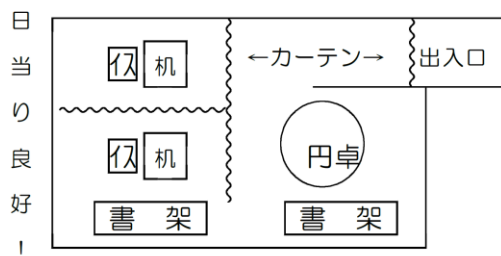
相談室では、どのような相談もお受けしています。ささいなことでも構いません。友達関係のこと、勉強のこと、お家のこと、自分自身のことなど…。すぐに問題解決にはならない時もありますが、話すことで少し楽になったり、問題解決の糸口が見つかったりすることがあります。

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7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（西島[1年部]・久保木・吉田睦・猪俣[2年部]・折田・川口[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）
5	1（木）・15（木）・29（木）
6	5（木） ・19（木）
7	3（木） ・17（木）
9	4（木） ・18（木）
10	2（木）・16（木）・30（木）
11	20（木）
12	4（木）・18（木）
1	15（木）・29（木）
2	5（木）・19（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。

