

ためこまないで



こころの不調



教育相談だより

中間考査も終わり、生徒の皆さんは新しい環境にも慣れてきた頃かと思います。一方で、疲れがたまったり、不安や悩みを抱えたりしている人もいるかもしれません。不安や悩みを抱えながらも、悩みを他人に知られたくないという気持ちが強いいため、誰にも話せず一人で苦しんでいる場合もあるのではないのでしょうか。しかし、悩みを相談しながら心の内を自分で語ることで、悩みが整理され、次第に心が落ち着いてくる場合があります。

保健室では、一人ひとりが、生き生きと充実した高校生活が送れるよう支援していきたいと考えており、さまざまな悩みに関する相談に応じています。スクールカウンセラーも月に1～2回程度来校しますので、気軽に保健室へ相談に来てください。

スクール カウンセラー 来校日

SC

坂本美奈子先生



5月28日(水) A
6月17日(火) D
9月4日(木) A
9月26日(金) A
10月16日(木) A
11月6日(木) A
11月18日(火) B

11月27日(木) C
1月13日(火) D
1月19日(月) A
1月29日(木) A
2月12日(木) A
2月19日(木) C

=時間帯=

A 15:30～17:30

B 16:30～18:00

C 13:30～15:30

D 16:30～17:30

※DはHR後1時間のみ相談可

相談したいときは早めに担任もしくは保健室へお伝えください。

SCによる統一HR

6月17日(火)2年
10月28日(火)1年
1月13日(火)3年

認知行動療法の考え方を学び、子どもたちの心の成長を促します。



保護者向け

茶話会的な研修
及び面談

先生とお話するところの奥がじんわりあたたかくなるのを感じます。お父さんお母さんもちの充電してみませんか？

7/17(木)13:30～16:00

12/22(月)10:30～12:30

12/23(火)10:30～12:30

気軽に相談ください

