

スクールカウンセラーだより NO.1

令和6年5月1日(水)
スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

今年度もよろしくお祈いします

スクールカウンセラーとして、今年度も木造高校で勤務することになりました。佐々木りえ子です。どうぞよろしくお祈いします。

1年生のみなさんとは初めましてですね。入学おめでとうございます。もうすぐ1ヶ月が過ぎますが高校生活には慣れましたか。小さなことでもよかったらお話に来てくださいね。

2年生のみなさんはクラス替えがありました。新しい環境に慣れたでしょうか。新しいクラスや友だちとうまくやっていくには、ストレスがかかるかもしれません。仲良しの友だちと離れた人もいるでしょう。苦しいときは声をかけてくださいね。

3年生のみなさんは、いよいよ最後の1年間ですね。勉強に部活に、思い残すことがないようにがんばってほしいです。ちょっと疲れたなあというときは、気持ちの整理をしにお話に来てください。



新年度はストレスを感じやすい季節

新しい環境、友だち関係、勉強などストレスの元になるものはたくさんあります。自分にとって、楽しいことや嬉しいこともストレスの元になることがあります。ストレスと感じていなくても、体調がいつもと違う感じ、何となく気持ちが晴れない、イライラが続く…などがあつたら、それは心のSOSかもしれません。ただストレスは悪いことばかりではなく、うまく発散して乗り越えることができれば、自分を成長させてくれるよいものでもあります。

自分なりのストレス発散方法をたくさん持っておくことはとても大事なことです。好きなことに時間を使うのもいいですね。私も5月末に、母校の定期演奏会に、OBとして出ることになりました。(練習はちょっとしたストレスですが。)それでもうまくいかないとき、誰かに聴いてほしいときは、ぜひカウンセリングを利用してください。守秘義務は守られますので安心して相談してくださいね。保護者の方もお気軽にご利用ください。



5月・6月の相談日

| | | |
|----------|-------------|---|
| 5月 8日(水) | 14:00~17:00 | <ul style="list-style-type: none">相談の時間は1回40分程度です。場所は保健室隣のカウンセリングルームです。予約を優先しますが、予約が入っていなければ急な相談でも対応します。時間が合わない場合はご相談ください。生徒は15:30以降の予約になります。 |
| 5月15日(水) | 14:00~17:00 | |
| 5月24日(金) | 14:00~17:00 | |
| 6月 5日(水) | 14:00~17:00 | |
| 6月26日(水) | 14:00~17:00 | |

